Settembre 2023

COTTO E <MANGIATO>

MAGAZINE

PIÙ DI 90 RICETTE
a solo
€ 1,70

Fichi di Cosenza DOP
L'ECCELLENZA E LE SUE RICETTE

Combinare i sapori
6 ABBINAMENTI INSOLITI PER PIATTI ORIGINALI

Mirtilli, ribes, lamponi
10 DESSERT CON I FRUTTI DI BOSCO

Viste in tv
LE RICETTE DI TESSA

Pizza Facile

Impasti, tecniche e farciture 19 modi per farla in casa

fivestore COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.69 - Prima immissione: 5 settembre 2023 - Prezzo € 1,70

30069
9 772284 429006

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

COORDINATORE EDITORIALE
Luca Turchi

fivestore

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

Per il servizio arretrati delle riviste Fivestore
o sostituzione prodotti è attivo il call center al numero
045.888.4400 da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12.15
e dalle 13.45 alle 17.00 (il venerdì fino alle 16.00),
oppure può scrivere un'email ai seguenti indirizzi:
Per richieste di riviste arretrati: collez@mondadori.it
Per resi: arretrati@mondadori.it
L'abbonamento alla rivista è possibile solo digitalmente
andando sul sito www.zinio.com

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon **Camilla Assandri** **Cecilia Rosi**

HANNO COLLABORATO
Tessa Gelisio, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Rossana Madaschi, Martina Melandri, Cristina Lisotti, Cassandra Piemonte, Maison Lizia, Alessia Peraldo Eusebias (Redazione NewsMediaset)

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock,
Simone Luinetti per Viste in tv
Cassandra Piemonte per Ricette del benessere
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv
Maison Lizia per La step by step del mese

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile - Registrazione Tribunale
di Milano n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione
e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

PUBBLICITÀ
mediaadv

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

COTTO E MANGIATO

Editoriale settembre

In questo numero di settembre, con il ritorno alla normalità quotidiana, la ripresa dell'anno scolastico e dei ritmi lavorativi consueti, parliamo di **pizza** perché la gioiosa spensieratezza conviviale caratteristica di questo piatto ci rende più facile affrontare il cambio di stagione alle porte; ma lo facciamo a modo nostro, mostrandovi una quantità di impasti e metodi di cottura che hanno un unico minimo comune denominatore: la semplicità della preparazione. Spaziamo dalla farina 00 alla Manitoba e a quella integrale, dai lieviti di birra al bicarbonato ed allo yogurt o addirittura in assenza di agenti lievitanti, dalle cotture al forno a quelle al tegamino oppure in padella ed infine alle farce più svariate, cercando in tal modo di facilitare al massimo la scelta della pizza più adatta, tenendo conto che i condimenti, i cosiddetti "topping" sono tranquillamente intercambiabili tra loro (a questo proposito troverete una serie di consigli utili per l'utilizzo dei vari ingredienti).
Inoltre in questo numero fa capolino una nuova rubrica, **Food pairing**, dedicata a quella branca della gastronomia che studia le combinazioni tra ingredienti fondandosi su solide basi scientifiche (fisiche e chimiche) e che spesso arriva a risultati molto interessanti, talora forse intuibili, altre volte inimmaginabili; nulla di trascendentale, per gli chef professionisti ed attenti la materia è ben nota come i testi che la divulgano e che già negli anni passati vi abbiamo consigliato nella rubrica dei libri. Incominciamo proponendo per i lettori più curiosi ed aperti alle novità abbinamenti insoliti ma di sicura efficacia.
In una rapida carrellata, gli altri argomenti vanno dai **dolci semplici con i frutti di bosco** agli impieghi molteplici dei **fichi**, dalle ricette salutari con le **noci** allo **strudel di mele** (che pare essere non di origine austriaca ma derivare dalla *Baklava* ottomana).
Come al solito tutti questi servizi si reggono sulla solida impalcatura costituita dalla cucina di Tessa, dai consigli per **svuotare il frigo** (questo mese tocca a ricotta, panna e mascarpone) e dai **menu economici**.
Buona lettura

Luca Turchi

VEGETARIAN VEGAN

In collaborazione con V Label Italia

Ti segnaliamo che per ottenere una ricetta 100% vegetariana o vegana è sempre bene prestare attenzione alla composizione dei prodotti utilizzati per la preparazione delle ricette.

Formaggi: molti di questi contengono caglio di origine animale, scegliete formaggi a pasta dura o freschi con l'indicazione di caglio microbico o vegetale
Uova - si consiglia l'uso di uova classificate come "0" o "1" - allevamenti all'aperto bio o tradizionali
Zucchero: lo zucchero raffinato potrebbe essere stato sbiancato con l'ausilio di sostanze di origine animale, scegliete zuccheri integrali o non raffinati
Vino: molti vini, soprattutto bianchi, vengono chiarificati con l'ausilio di albumina, scegliete vini con l'indicazione "vegan" in etichetta
Aceto: alcuni tipi di aceto vengono filtrati e chiarificati con sostanze di origine animale, scegliete un aceto con l'indicazione "vegan" in etichetta

Per maggiori informazioni consultate il sito www.vlabel.org

Sommario

settembre

GLUTEN FREE · SENZA LATTOSIO · PIATTI VEGANI · PIATTI VEGETARIANI

ANTIPASTI

PIZZE

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI E SALSA

DOLCI

COTTO E MANGIATO MAGAZINE

zampediverse

Ogni mese in edicola in allegato con Cotto e Mangiato Magazine troverete un accessorio da cucina!

DUO, il Macina sale e pepe 2 in 1

GUARDA COME FUNZIONA

Questo mese non perdete l'elegante, pratico e funzionale **macina sale e pepe 2 in 1**, dotato di **doppia macina in ceramica e doppia camera trasparente** per tenere sotto controllo il livello di sale, pepe e altre spezie. La **finezza della macinatura è regolabile** e i tappi rimuovibili permettono di conservare perfettamente i grani all'interno, al riparo da umidità.

adesso in edicola!

Guanto da forno in silicone

Colorato, leggero ma protettivo e utilissimo in cucina, il **guanto in silicone** che troverete in edicola con Cotto e mangiato a ottobre è l'accessorio che mancava! Totalmente **resistente al calore**, permette di sfornare le teglie e maneggiare pentole roventi in sicurezza. **Facilmente lavabile,** sarà **disponibile in 3 colori: rosso corallo, fresco lime e grigio forno.**

da ottobre, in edicola!

Prodotti di stagione *settembre*

Con l'estate che lentamente se ne va, spuntano i primi prodotti che ci trasportano verso la stagione fredda, come i frutti di bosco o le zucche, e allo stesso tempo si raccolgono ancora tante varietà di frutta e verdura che ci mantengono freschi e idratati durante gli ultimi caldi, come i meloni, i pomodori e i peperoni.

FRUTTA

Avocado, Banana, Fichi, Lamponi, Mele, Meloni, Mirtilli, Pere, Pesche, Prugne, Susine, Uva

VERDURA

Aglio, Bietole da coste, Broccoli, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagioli, Fagiolini, Insalate, Melanzane, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Spinaci, Zucche, Zucchine

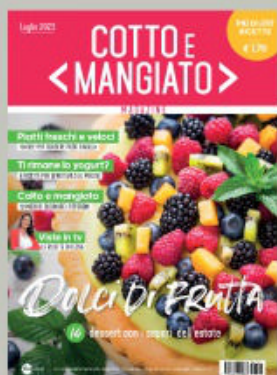
PESCE

Acciughe, Alici, Calamari, Cefali, Dentici, Gattucci, Mazzancolle, Moscardini, Ombrine, Orate, Pannocchie, Pesci spada, Ricciole, Rombi chiodati, Saraghi, Sardine, Seppie, Sogliole, Spigole, Tonni, Triglie, Vongole veraci

Abbonati
ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero in edicola dal dal 3 ottobre

IN COVER
Pollo
Fritto, arrosto, arrotolato ad involtini oppure grigliato e tagliato dopo la cottura, disossato e farcito o cotto intero e servito con salse e contorni, indubbiamente, il pollo si presta ad essere cucinato in svariati modi. Noi ve ne proporremo 20, tra tradizione e novità, dall'Italia e non.

COLTO E MANGIATO
Zucca
Con il suo sapore delicatamente dolciastro, è tra i prodotti simbolo dell'autunno e un ingrediente immancabile, impiegabile in ricette sia dolci che salate. Ve ne proporremo 10, suggerendovi anche come utilizzare le diverse parti dell'ortaggio per evitare sprechi, dove possibile, accorciare i tempi e... come intagliarla in attesa di Halloween!

SCUOLA DI PASTICCERIA
Tiramisù
In occasione dell'edizione 2023 della Tiramisù World Cup che si terrà a Treviso, dal 5 all'8 ottobre prossimo, celebriamo anche noi l'iconico dessert, amato da Nord a Sud del Belpaese. Oltre alla versione classica, vi proporremo 3 ricette insolite con ingredienti di stagione per stupire i vostri ospiti!

IN ALLEGATO
Guanto in silicone
Colorato, leggero ma protettivo e utilissimo in cucina, il guanto in silicone che troverete in edicola con Cotto e mangiato a ottobre è l'accessorio che mancava! Totalmente resistente al calore, permette di sfornare le teglie e maneggiare pentole roventi in sicurezza. Facilmente lavabile, sarà disponibile in 3 colori: rosso corallo, fresco lime e grigio forno.

PROVATE E APPROVATE DALLA NOSTRA CUCINA

Pizza Facile!

A OGNUNO LA SUA PIZZA DEL CUORE! PREPARARE I VARI IMPASTI A CASA CON LE NOSTRE PROPOSTE NON È MAI STATO COSÌ SEMPLICE: SI PARTE DA ACQUA, FARINA E LIEVITO PER LA CLASSICA MA INSUPERABILE MARGHERITA TONDA, CONDITA CON POMODORO, MOZZARELLA E BASILICO FRESCO, MA VI STUPIREMO ANCHE CON IMPASTI VELOCI ALLA BIRRA, ALLO YOGURT E CON LE PATATE LESSE...

C'È CHI LA PREFERISCE ALTA E SOFFICE (BEN ALVEOLATA), CHI INVECE SOTTILE E CROCCANTE. TUTTO DIPENDE DALL'AGENTE LIEVITANTE SCELTO, DALLA FORZA DELLA FARINA E SOPRATTUTTO DAL TEMPO DI LIEVITAZIONE.

REGIONE CHE VAI, PIZZA CHE TROVI: DALLA "SCROCCHIA" ROMANA, AL CALZONE, SENZA DIMENTICARE LA PIZZA FRITTA. QUINDI ECCO TANTE DIVERSE FARCITURE DA ABBINARE ALLA TIPOLOGIA DI PIZZA!

Pizza margherita tonda, *facile fatta in casa*

FACILE | 47 MIN + 2-3 ORE DI LIEVITAZIONE | 35 MIN | 12 MIN

ingredienti per 4 persone

per l'impasto
farina 00 **300 g**
farina tipo Manitoba **200 g**
acqua **400 ml**
lievito di birra fresco **3 g** (oppure lievito di birra secco **1,5 g**)
olio E.V.O. **1 cucchiaio**
sale **10 g**
zucchero semolato o malto **½ cucchiaio**
semola di grano duro q.b.

per il condimento
pomodori pelati **400 g**
mozzarella **300 g**
Parmigiano Reggiano grattugiato q.b.
basilico fresco q.b.
olio E.V.O.
sale

Per l'impasto

Setacciate le farine all'interno di una ciotola capiente oppure nella planetaria. Aggiungete il lievito di birra fresco sciolto in un goccio d'acqua, lo zucchero o il malto, versate l'acqua a filo e infine, unite il sale e l'olio.

Iniziate a impastare prima a bassa velocità e poi aumentandola progressivamente, in modo che l'impasto si incordi, staccandosi dalle pareti.

Lavoratelo con le mani su un piano leggermente infarinato, effettuate alcune pieghe e poi realizzate un panetto liscio ed elastico.

Trasferitelo in una ciotola, copritelo con la pellicola trasparente alimentare e lasciatelo lievitare fino a quando avrà raddoppiato il suo volume iniziale (2-3 ore in base alla temperatura dell'ambiente).

Trascorso il tempo di lievitazione, dividete l'impasto, formate le palline, disponetele in un contenitore con coperchio e lasciatele riposare per almeno 30 minuti.

Nel mentre, accendete il forno alla massima temperatura. Infarinate leggermente il piano di lavoro, prendete una pallina alla volta e stendetela delicatamente con le mani, effettuando movimenti circolari, senza premere però sui bordi, così da ottenere un cornicione gonfio e alveolato.

Per il condimento

Condite la pizza con i pomodori pelati, schiacciati e insaporiti con un pizzico di sale e un filo d'olio.

Cuocete la pizza nel forno preriscaldato alla massima temperatura per 6 minuti, poi estraetela, aggiungete la mozzarella a fettine (lasciata sgocciolare in precedenza) e una spolverata di formaggio grattugiato.

Proseguite la cottura per altri 6 minuti, sfornate la pizza, decoratela con delle foglioline di basilico fresco e portatela subito in tavola.

Pizza alta in teglia, *facile con i pomodorini*

FACILE
55 MIN + 4-5 ORE LIEVITAZIONE
30 MIN
25 MIN

ingredienti per 4 persone (1 teglia da 30x40 cm)

per l'impasto

farina 0 **250 g**
farina tipo Manitoba **250 g**
lievito di birra fresco **3-4 g**
acqua **370 ml**
sale fino **13 g**
olio E.V.O. **45 ml**

per il condimento

passata di pomodoro **200 ml**
pomodorini ciliegino q.b.
mozzarella fiordilatte **300 g**
basilico fresco q.b.
olio E.V.O.
sale

Per l'impasto

Ponete le farine in una terrina capiente oppure nella planetaria. Aggiungete il lievito di birra fresco sciolto in un po' d'acqua e la restante acqua a filo. Lavorate l'impasto energicamente per 5 minuti, unite il sale e l'olio e impastate fino al completo assorbimento di quest'ultimo ingrediente.

Una volta ottenuto un panetto elastico e liscio, sistematelo nella ciotola, copritelo con la pellicola trasparente alimentare e lasciatelo riposare a temperatura ambiente fino al raddoppio dell'impasto.

Effettuate alcune pieghe sovrapponendo l'impasto, poi coprite nuovamente con la pellicola e lasciatelo lievitare a temperatura ambiente per 2-3 ore.

Per il condimento

Nel frattempo, tagliate la mozzarella e lasciatela scolare bene, così che sia asciutta e quindi non rilasci il suo liquido durante la cottura.

Insaporite la passata di pomodoro con un pizzico di sale a piacere e l'olio, tagliate i pomodorini ciliegino lavati e mondati e teneteli da parte.

Trascorse le ore di lievitazione, prendete l'impasto, effettuate due pieghe e adagiatelo su una teglia ben oliata.

Lasciatelo riposare per almeno 30 minuti e poi stendetelo delicatamente con le mani.

Fatelo lievitare per 30 minuti, terminate la stesura fino ai bordi e condite la base con la passata di pomodoro, la mozzarella e i pomodorini.

A questo punto, l'impasto dovrà lievitare per 1 ora a temperatura ambiente e dopodiché potrà essere infornato nel forno preriscaldato a 200°C.

Cuocete la pizza in teglia alta per circa 25 minuti, sfornatela, decoratela con foglie di basilico fresco e servitela subito. Potete anche lasciarla raffreddare e gustarla successivamente.

la variante: bassa e tonda

Utilizzando lo stesso impasto, ricavate dei panetti da circa 200 g, stendeteli a mano oppure con il mattarello per ottenere una base molto sottile, lasciate riposare per 1 ora, poi farcitela a piacere e fatela cuocere nel forno preriscaldato a 200°C per 15 minuti.

Pizza al tegamino *fatta in casa*

FACILE | 50 MIN + 3 ORE E MEZZA LIEVITAZIONE | 30 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

per l'impasto

farina 0 **700 g**
lievito di birra fresco **4-5 g**
acqua **450 ml**
sale fino **12 g**
olio E.V.O. **25 ml**

per il condimento

passata di pomodoro **350 ml**
mozzarella **300 g**
pomodori tondi q.b.
melanzane q.b.
funghi q.b.
basilico fresco q.b.
olio E.V.O.
sale

Per l'impasto

Mettete la farina setacciata nella ciotola o nella planetaria, unite il lievito sciolto in un po' d'acqua, la restante acqua a filo e iniziate a impastare, poi aggiungete il sale e l'olio.

Impastate energicamente, poi trasferite l'impasto su un piano di lavoro leggermente infarinato e continuate a impastare a mano fino a quando otterrete un panetto liscio ed elastico.

Lasciatelo lievitare nella ciotola coperta con la pellicola trasparente alimentare fino al raddoppio del suo volume.

Trascorso il tempo di lievitazione, dividete l'impasto in 4 panetti dello stesso peso.

Lasciate lievitare i panetti, coperti con un canovaccio umido per almeno 1 ora.

Oliate i tegamini e stendete delicatamente l'impasto con le mani.

Per il condimento

Condite le basi con la passata di pomodoro insaporita con olio e sale, la mozzarella ben sgocciolata tagliata in tocchetti e a piacere con pomodori, melanzane e funghi.

Lasciate lievitare per altri 30 minuti e nel mentre, fate preriscaldare il forno a 200°C.

Infornate le pizze al tegamino nel forno statico e cuocetele per circa 20 minuti. Decoratele con le foglie di basilico fresco e servitele subito.

Pizza *fritta*

FACILE | 40 MIN + 6 ORE LIEVITAZIONE | 30 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

per l'impasto

farina tipo Manitoba **500 g**
acqua **320 ml**
lievito di birra secco **2 g**
sale fino **10 g**
olio di semi per friggere q.b.

per il ripieno

ricotta di Bufala **300 g**
provola **100 g**
pomodori pelati **200 g**
salame **50 g**
basilico fresco q.b.
sale
pepe nero

Ponete la farina setacciata con il lievito in una ciotola, versate poca acqua alla volta e iniziate a lavorare gli ingredienti. Unite il sale e impastate energicamente fino a quando l'impasto sarà incordato e si staccherà dalle pareti.

Formate un panetto liscio e omogeneo, effettuate una serie di pieghe e poi lasciatelo lievitare all'interno di una ciotola per circa 3 ore coperto con la pellicola trasparente alimentare.

Trascorso il tempo di lievitazione, dividete il panetto in 4 parti, realizzate le palline, copritele con la pellicola o con un panno umido e lasciatele lievitare per altre 3 ore.

Stendete le palline con le mani creando dei dischi regolari.

Per il ripieno

Farcite la metà di ogni disco di impasto con qualche cucchiaio di ricotta profumata con le foglie di basilico, i pomodori pelati schiacciati e insaporiti con sale e pepe, il salame e la provola a cubetti.

Chiudete a metà formando una mezzaluna e sigillate bene i bordi per evitare che il ripieno fuoriesca durante la cottura.

Scaldate l'olio di semi in un ampio tegame e una volta raggiunta la temperatura di 170°C, immergete una pizza alla volta e fatela friggere da entrambi i lati fino a quando risulta ben dorata.

Estraetela con una schiumarola e adagiatela su carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso. Gustatela subito, calda e croccante!

Pizza allo yogurt, *veloce e senza lievitazione*

FACILE
40-43 MIN + 10 MIN DI RIPOSO
25 MIN
15-18 MIN

ingredienti per 4 persone

per l'impasto

farina 00 **500 g**
lievito per torte salate **20 g**
yogurt bianco naturale **540 g**
sale **1-2 cucchiaini**

per il condimento

pomodori pelati **400 g**
mozzarella fior di latte **300 g**
filetti di acciughe **12-16**
olive nere q.b.
prezzemolo fresco q.b
olio E.V.O.
sale

Per l'impasto

Mettete in una ciotola la farina con il lievito per torte salate. Mescolate, unite il sale, mescolate nuovamente e infine aggiungete lo yogurt.

Impastate prima con l'aiuto di un cucchiaio e poi con le mani fino a ottenere un panetto morbido.

Avvolgetelo nella pellicola trasparente alimentare e lasciatelo riposare per 10 minuti a temperatura ambiente.

Stendete ogni panetto, dando una forma tonda su un foglio di carta forno.

Per il condimento

Condite le basi con i pomodori pelati schiacciati e insaporiti con olio e sale.

Infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per 10 minuti, poi aggiungete la mozzarella sgocciolata in precedenza, i filetti di acciughe e le olive. Terminate la cottura per altri 5-8 minuti. Estraete la pizza dal forno, decoratela con foglie di prezzemolo fresco e servite.

Pizza in padella, *con impasto alla birra*

FACILE
50-55 MIN + 12-14 ORE LIEVITAZIONE
35 MIN
15-20 MIN

ingredienti per 4 persone

per l'impasto

farina 00 **500 g**
birra chiara **100 ml**
acqua **100 ml**
lievito di birra in polvere **5 g**
olio E.V.O.
sale

per il condimento

funghi champignon **100 g**
gorgonzola dolce **250 g**
aglio **1 spicchio**
basilico fresco q.b.
olio E.V.O.
sale

Per l'impasto

Mettete la farina setacciata in una terrina capiente oppure nella planetaria, aggiungete il lievito e versate l'acqua con la birra a filo. Lavorate gli ingredienti, unite il sale e un giro d'olio, e impastate energicamente fino a formare un panetto liscio e omogeneo.

Copritelo con la pellicola trasparente alimentare e lasciatelo lievitare per 10-12 ore.

Trascorso il tempo di lievitazione, dividete il panetto in 4 porzioni e lasciatele lievitare per un paio d'ore, fino al raddoppio.

Stendete le palline su un piano da lavoro leggermente infarinato, fino a ottenere delle basi da circa 20 cm di diametro.

Per il condimento

Trifolate i funghi puliti e tagliati in una padella con olio e spicchio d'aglio, poi salateli e teneteli da parte.

Nel mentre, scaldate una padella a fiamma media e tagliate il gorgonzola a dadini.

Sistemate ogni base nella padella e fatela cuocere 5 minuti per lato, conditele con il gorgonzola e i funghi trifolati, e proseguite la cottura per alcuni minuti, giusto il tempo che il formaggio si sciolga.

Completate con un giro d'olio e le foglie di basilico fresco. Servite subito.

Pinsa romana
bianca con mortadella e stracciatella

FACILE
40-45 MIN + 24-48 ORE LIEVITAZIONE
30 MIN
10-15 MIN

ingredienti per 4-6 persone

per l'impasto
farina per pinsa **1 kg**
lievito di birra fresco **8 g**
acqua fredda di frigo **750 ml**
sale fino **20 g**
olio E.V.O. **25 ml**
semola di grano duro rimacinata q.b.

per il condimento
songino q.b.
mortadella con pistacchi **200 g**
stracciatella **150 g**
olio E.V.O.

Ponete la farina in una terrina capiente oppure nella planetaria, unite il lievito sciolto nell'acqua, versate la restante acqua fredda di frigorifero e lavorate gli ingredienti fino al totale assorbimento.

A questo punto aggiungete il sale e poi l'olio, impastando energicamente per circa 10 minuti, in modo da farlo incorporare bene. Impastate a mano su un piano di lavoro fino a ottenere un panetto liscio ed elastico.

Lasciatelo riposare per 10-15 minuti, poi effettuate le pieghe, prendendo il bordo dell'impasto e riportandolo verso il centro.

Trasferite l'impasto in una ciotola, copritelo con la pellicola trasparente alimentare e lasciatelo lievitare a temperatura per 2 ore o fino al raddoppio di volume.

Sistemate la ciotola in frigorifero e lasciate maturare l'impasto dalle 24 alle 48 ore.

Trascorso il tempo di maturazione, riportate l'impasto a temperatura ambiente e dividetelo in palline da circa 300 g. Lasciatele lievitare a temperatura ambiente coperte con un panno umido o con la pellicola trasparente alimentare per 3-4 ore.

Spolverate un piano di lavoro con abbondante semola e stendete gli impasti con i polpastrelli dandogli una forma ovale.

Rimuovete la semola in eccesso e cuocete le pinse nel forno preriscaldato alla massima temperatura in modalità grill per circa 10-15 minuti.

Per il condimento

Condite le pinse con il songino, la stracciatella, le fettine di mortadella con i pistacchi e completate con un giro d'olio. Portate subito in tavola e servite.

Pizza tonda croccante
"la scrocchia" con prosciutto e rucola

FACILE | 35 MIN + 6 ORE LIEVITAZIONE | 30 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4-6 persone

farina 0 **600 g**
acqua **330 ml**
olio E.V.O. **1 cucchiaio**
sale **10 g**
lievito di birra secco **5 g**

per il condimento

passata di pomodoro **350 ml**
mozzarella **200 g**
pomodorini datterino q.b.
rucola q.b.
prosciutto cotto **100 g**
origano secco q.b.
olio E.V.O.
sale

Versate l'acqua nella ciotola o nella planetaria, aggiungete la farina con il lievito e iniziate a impastare. Unite il sale e l'olio e fatelo assorbire continuando a lavorare l'impasto. Formate un panetto liscio e omogeneo, copritelo e lasciatelo lievitare per circa 3 ore.

Riprendete l'impasto e dividetelo formando dei panetti dello stesso peso. Copriteli e lasciateli lievitare per altre 3 ore a temperatura ambiente.

Preriscaldate il forno alla massima temperatura. Stendete i panetti, prima con le mani e poi con l'aiuto del mattarello, per ottenere delle basi sottili. Conditele con la passata di pomodoro insaporita con origano, olio e sale e la mozzarella a dadini fatta sgocciolare bene in precedenza e i pomodorini crudi tagliati a spicchi.

Cuocete le pizze per circa 3-5 minuti, poi estraetele decoratele con il prosciutto cotto e la rucola e portate in tavola.

Cono *pizza*

FACILE
50 MIN + 2 ORE LIEVITAZIONE
30 MIN
20 MIN

ingredienti per 4 persone

per l'impasto

farina 0 **250 g**
farina 00 **250 g**
acqua **300 ml**
sale **10 g**
lievito di birra secco **5 g**
zucchero semolato **1 cucchiaino**
olio E.V.O. **25 ml**

per il condimento

passata di pomodoro **400 ml**
mozzarella **300 g**
basilico fresco q.b.
würstel **2**
origano secco q.b.
sale

Mescolate le farine setacciate con il lievito e lo zucchero, versate l'acqua a filo e infine, unite il sale e l'olio. Impastate bene fino a ottenere un impasto elastico. Coprite il panetto e lasciatelo lievitare per circa 2 ore.

Per il condimento

Dividete l'impasto in porzioni da circa 100 g, stendete sopra dei pezzi di carta forno e arrotolatele formando dei coni, chiudendo bene le estremità.

Lasciate riposare i coni per 30 minuti e poi cuoceteli nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 20 minuti.

Farcite i coni con gli ingredienti del ripieno, trasferiteli in una pirofila sdraiati, uno accanto all'altro ma distanziati e passateli nel forno per un paio di minuti. Questo passaggio permetterà alla pasta di essere più croccante e al ripieno di "asciugarsi" il tanto che basta per evitare che mozzarella e passata siano "acquose".

Lasciate leggermente intiepidire i coni e poi gustateli, a piacere, con o senza le posate!

Pizza veloce, senza lievito
con salame e caciocavallo

FACILE | 50-55 MIN | 30 MIN | 20-25 MIN

ingredienti per 4 persone

per l'impasto

farina 0 **500 g**
acqua tiepida **260 ml**
olio E.V.O **15 ml**
sale **1 cucchiaino**

per il condimento

polpa di pomodoro **300 ml**
salame **100 g**
caciocavallo **100 g**
mozzarella **150 g**
olio E.V.O.
origano secco q.b.
basilico fresco q.b.
sale

Mescolate in una ciotola gli ingredienti secchi, versate a filo l'olio e iniziate a impastare, poi aggiungete l'acqua tiepida e lavorate il composto per 10 minuti, fino a ottenere un panetto liscio e compatto. Lasciatelo riposare per 30 minuti coperto con la pellicola trasparente alimentare.

Condite la pizza con la polpa di pomodoro insaporita con olio, sale, pepe e origano. Infornatela nel forno preriscaldato a 200°C per 10-15 minuti, poi estraetela e aggiungete il salame, la mozzarella e il caciocavallo, e proseguite la cottura per altri 5-10 minuti, fino a quando i formaggi si saranno sciolti. Decorate la pizza con le foglie di basilico fresco e servite.

Pizza con impasto di patate
ai 4 formaggi

FACILE | 55 MIN + 6-8 ORE LIEVITAZIONE + 30 MIN RIPOSO | 35 MIN | 20 MIN

ingredienti per 6 persone

per l'impasto

farina 0 **1 kg**
acqua tiepida oppure acqua di cottura delle patate filtrata **700 ml**
lievito di birra fresco **6 g**
purea di patate **250 g**
olio E.V.O.
sale

per il condimento

mozzarella **150 g**
gorgonzola **100 g**
fontina **50 g**
brie **50 g**

Ponete la farina in una ciotola con il sale, l'olio, le patate e il lievito sciolto in un po' d'acqua. Mescolate, versate l'acqua e lavorate gli ingredienti per almeno 10 minuti, fino a quando avrete ottenuto un impasto elastico e morbido. Lasciatelo riposare per 15 minuti, poi formate un panetto, effettuate delle pieghe e lasciatelo riposare per altri 15 minuti.

Coprite il panetto con la pellicola trasparente alimentare e lasciatelo lievitare per 6-8 ore.

Dividete il panetto in 4 porzioni, stendetene ognuna in una teglia rotonda leggermente oliata e conditele con i formaggi a dadini. Infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 250°C e fate cuocere per circa 20 minuti. Estraete le pizze e portatele subito in tavola.

Pizza integrale
con verdure e ricotta salata

FACILE | 55-60 MIN + 6-8 ORE DI LIEVITAZIONE | 35 MIN | 20-25 MIN

ingredienti per 4 persone

per l'impasto
farina integrale **300 g**
farina 0 **200 g**
acqua **400 g**
lievito di birra fresco **3 g** oppure lievito di birra secco **1,5 g**
zucchero semolato ½ **cucchiaino**
olio E.V.O.
sale **10 g**

per il condimento
passata di pomodoro **400 g**
mozzarella **300 g**
ricotta salata q.b.
peperoni colorati **2**
melanzana **1**
cipolla **1**
olio E.V.O.
sale

Per l'impasto

Mescolate insieme le farine e il lievito, poi versate l'acqua e iniziate a lavorare gli ingredienti, infine unite il sale e l'olio e impastate energicamente per 10-15 minuti. Formate un panetto, effettuate una serie di pieghe, posizionatelo in una ciotola e lasciatelo lievitare coperto con la pellicola trasparente alimentare per circa 6-8 ore, dovrà triplicare di volume.

Dividete il panetto in quattro parti, realizzate le palline e lasciatele riposare.

Per il condimento

Nel mentre, lavate e mondate le verdure, tagliate i peperoni a listarelle, la melanzana a rondelle e la cipolla a *julienne*.

Spadellate le verdure con un filo d'olio, conditele con un pizzico di sale e fatele raffreddare.

Insaporite la passata di pomodoro con olio e sale, tagliate la mozzarella a dadini e lasciatela sgocciolare bene.

Una volta pronti gli ingredienti per la farcitura, stendete le palline, conditele con la passata di pomodoro e la mozzarella, poi coprite con le verdure e fatele cuocere nel forno preriscaldato a 250°C per circa 15-20 minuti.

Estraetele e completate con una grattugiata di ricotta salata. Portate in tavola e gustate!

Pizza
con cornicione ripieno

FACILE
55 MIN + 5 ORE LIEVITAZIONE
35 MIN
20 MIN

ingredienti per 4 persone

per l'impasto
farina 0 **500 g**
acqua **300 g**
lievito di birra **10 g**
zucchero semolato ½ **cucchiaino**
olio E.V.O.
sale

per il cornicione
ricotta **300 g**
Pecorino grattugiato **100 g**
pepe nero

per il condimento
passata di pomodoro **400 ml**
mozzarella **300 g**
Pecorino grattugiato q.b.
salame **100 g**
basilico fresco q.b.
olio E.V.O.
sale

Per l'impasto
Mettete le farine in una ciotola o nella planetaria, aggiungete il lievito, lo zucchero e iniziate a scioglierli versando l'acqua a temperatura ambiente.

Incorporate la farina, poi unite sale e olio. Lavorate gli ingredienti per almeno 15 minuti, fino a ottenere un panetto elastico, liscio e omogeneo.

Copritelo con la pellicola trasparente alimentare e lasciatelo lievitare per un paio d'ore.

Dividete il panetto in 4 palline, stendetele su un piano da lavoro leggermente infarinato e lasciatele lievitare per 2-3 ore, coperte con la pellicola trasparente alimentare o un panno umido.

Per il cornicione
Lavorate la ricotta con il Pecorino grattugiato e il pepe. Farcite i bordi delle basi con il composto e ripiegate l'impasto così da ottenere i cornicioni imbottiti.

Per il condimento
Condite le pizze con la passata di pomodoro insaporita con olio e sale.

Infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 250°C e cuocete per 10 minuti, poi aggiungete la mozzarella fatta sgocciolare in precedenza, le fette di salame e terminate la cottura per altri 5 minuti.

Decorate con foglie di basilico fresco e Pecorino grattugiato.

Pizza *senza glutine*

FACILE | 45 MIN + 2 ORE LIEVITAZIONE | 30 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

per l'impasto

acqua **350 ml**
farina di mais o di riso **350 g**
amido di mais **250 g**
sale **10 g**
olio E.V.O. **2 cucchiai**
lievito di birra fresco **25 g**
miele **1 cucchiaio**

per il condimento

passata di pomodoro **400 ml**
mozzarella **300 g**
olio E.V.O.
origano secco q.b.
basilico fresco q.b.
sale

Setacciate la farina e l'amido di mais e disponeteli a fontana sopra una spianatoia.

In una ciotola sbriciolate il lievito di birra, aggiungete un bicchiere d'acqua tiepida e il miele, mescolate e lasciate sciogliere.

A parte, sciogliete 10 g di sale in un bicchiere d'acqua tiepida aggiungendo l'olio. Unite il composto di lievito e miele alla farina e poi la miscela di acqua, sale e olio.

Iniziare a impastare fino ad ottenere una consistenza morbida ed elastica e, quando l'impasto appare liscio, formate una palla e lasciatela lievitare per circa un'ora in una ciotola coperta, in un luogo tiepido.

Una volta che l'impasto ha raddoppiato il suo volume stendetelo e spennellate la superficie con un filo d'olio, poi lasciate lievitare per circa mezz'ora ancora.

Per il condimento

Condite le basi, una volta lievitate, con la passata di pomodoro insaporita con olio, sale e origano.

Aggiungete la mozzarella a dadini fatta sgocciolare in precedenza e infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per circa 15 minuti. Decorate le pizze con foglie di basilico e servite.

Pizza al kamut
ai frutti di mare

FACILE

72 MIN + 6-7 ORE LIEVITAZIONE

40 MIN

32 MIN

ingredienti per 4 persone

per l'impasto

farina di kamut **500 g**
acqua **250 ml**
lievito di birra secco **5 g**
malto **1 cucchiaio**
olio E.V.O.
sale **12 g**

per il condimento

cozze **300 g**
moscardini **300 g**
gamberi **350 g**
mozzarella **250 g**
pomodori pelati **400 g**
aglio **1 spicchio**
basilico fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Per l'impasto

Sciogliete il lievito e il malto nell'acqua, aggiungeteli nella ciotola con la farina setacciata e versate a filo la restante acqua, impastate per almeno 10 minuti. Aggiungete il sale e l'olio e continuate a lavorare il composto fino a quando non otterrete un impasto liscio e omogeneo.

Formate un panetto, coprite la ciotola con la pellicola trasparente alimentare e lasciatelo lievitare fino a quando avrà raddoppiato di volume.

Formate le palline, copritele con la pellicola trasparente alimentare e lasciatele lievitare per 2 ore, poi stendetele e fatele lievitare nuovamente per altre 2 ore.

Per il condimento

Lessate i moscardini in abbondante acqua salata per 10 minuti, estraeteli e teneteli da parte.

Fate aprire le cozze in una padella con olio e aglio per 5 minuti, e tenete da parte anche loro. Infine, pulite e saltate in padella i gamberi con un filo d'olio per 2 minuti.

Condite la pizza con i pomodori pelati schiacciati e insaporiti con olio, sale e pepe e infornatela nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per 10 minuti. Aggiungete la mozzarella a fettine fatta sgocciolare in precedenza e i frutti di mare.

Completate la cottura per 5 minuti, estraete, decorate la pizza con le foglie di basilico fresco e servite.

Pizza al carbone *vegetale*

FACILE | 45 MIN + 5 ORE LIEVITAZIONE | 30 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

farina **600 g**
acqua **380 ml**
olio E.V.O.
carbone vegetale **2 cucchiaini**
lievito di birra fresco **8 g**
sale **15 g**

per il condimento

polpa di pomodoro **400 g**
mozzarella di bufala **200 g**
burrata o stracciatella q.b.
basilico fresco q.b.
olio E.V.O.
sale

Mettete la farina setacciata con il carbone vegetale in una ciotola. Aggiungete il lievito e poca acqua alla volta, iniziate a impastare, continuando ad aggiungere l'acqua a filo, fino a che sarà assorbita e infine, unite il sale e l'olio.

Lavorate il composto fino a ottenere un impasto liscio ed elastico, create un panetto, copritelo con la pellicola trasparente alimentare e lasciatelo lievitare fino al raddoppio del suo volume iniziale.

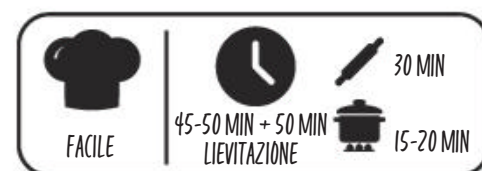
Trascorse le ore di lievitazione, dividete il panetto in quattro parti, formate le palline, copritele con la pellicola e fatele lievitare per circa 2 ore.

Stendete le palline su un piano da lavoro leggermente infarinato, conditele con la polpa di pomodoro, olio, sale.

Infornatele nel forno preriscaldato in modalità statica a 250°C per 8-10 minuti, aggiungete la mozzarella sgocciolata in precedenza e proseguite la cottura per altri 4-5 minuti.

Estraete dal forno, aggiungete a crudo la burrata o la stracciatella e profumate con foglie di basilico fresco. Portate in tavola e gustate.

Pizza al bicarbonato
con zucchine e stracchino

FACILE | 45-50 MIN + 50 MIN LIEVITAZIONE | 30 MIN | 15-20 MIN

ingredienti per 4 persone

per l'impasto

farina 00 **500 g**
acqua **250 ml**
bicarbonato **½ cucchiaino**
olio E.V.O. **20 ml**
sale **6 g**

per il condimento

zucchine **4**
stracchino **300 g**
olio E.V.O.
sale
pepe in grani

Versate l'acqua e l'olio in una ciotola, unite il bicarbonato e il sale, poi aggiungete metà della farina setacciata. Amalgamate con rapidità e lasciate riposare l'impasto coperto con la pellicola trasparente alimentare per almeno 20 minuti.

Trascorso il tempo di riposo, incorporate la restante farina setacciata e mescolate.

Ponete l'impasto su un piano da lavoro e impastatelo energicamente fino a quando risulterà liscio e compatto. Formate un panetto e poi dividetelo in quattro palline, lasciatele riposare per 30 minuti a temperatura ambiente, coperte con la pellicola trasparente alimentare.

Per il condimento

Stendete le palline, dando loro una forma rotonda e conditele con le zucchine lavate, mondate e tagliate a rondelle. Insaporitele con olio, sale e pepe.

Infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 250°C e cuocete per circa 10 minuti, poi aggiungete lo stracchino in tocchetti e proseguite la cottura per altri 5-10 minuti. Estraete le pizze e servitele subito.

Tecniche in cucina

COME CONDIRE LA PIZZA

Pomodoro, formaggi, salumi e affettati, acciughe, basilico e origano sono i principali condimenti per la pizza. Per una buona riuscita però bisogna adottare delle accortezze e seguire semplici suggerimenti, come: la scelta tra passata e polpa, perché far sgocciolare la mozzarella e come tagliare gli altri formaggi, aggiungere i salumi e gli affettati prima o dopo la cottura, e infine, quanto e quando impiegare le erbe aromatiche come basilico e origano.

IL POMODORO. QUALE SCEGLIERE E PERCHÉ

Il pomodoro è uno degli ingredienti essenziali per la riuscita di una buona pizza.

Può essere scelto sotto forma di:
• **Passata** (insaporita con olio, sale, pepe, origano o basilico e aglio o cipolla);
• **Polpa** (per una pizza dall'aspetto e sapore più rustici);
• **Pomodori pelati** (schiacciateli con una forchetta, lasciateli scolare bene oppure fateli asciugare in una padella ma fateli raffreddare prima di utilizzarli per condire la pizza);
• **Datterino o Ciliegino** (tagliati a metà e inseriti sia crudi che cotti);

• **Pomodori freschi** (a rondelle o in piccoli tocchetti come il San Marzano);

Per ridurre l'acidità del pomodoro potete aggiungere una punta di zucchero semolato (o bicarbonato) in base alla quantità. È fondamentale eliminare i liquidi in eccesso del pomodoro, altrimenti la base della pizza potrebbe risultare bagnata e cruda dopo la cottura e i bordi troppo cotti o bruciati. Il condimento di pomodoro va distribuito in maniera uniforme sulla base, aiutandovi con un cucchiaio, partendo dal centro e formando una spirale verso l'esterno, lasciando un paio di cm dal bordo.

I FORMAGGI: COME TAGLIARLI E PERCHÈ SCOLARE LA MOZZARELLA

Non solo fiordilatte e mozzarella di bufala, ma la scelta del formaggio come condimento della pizza può ricadere su altre tipologie:

• **a pasta filata** (scamorza dolce o affumicata, caciocavallo di differente stagionatura e provola dolce o affumicata);
• **a pasta dura** (Parmigiano Reggiano, Grana Padano, Pecorino);
• **a pasta molle** (fontina, emmental, groviera);
• **freschi** (stracchino, crescenza e squacquerone);
• **erborinati** (Gorgonzola dolce o piccante, roquefort);

Per vegetariani e vegani esistono in commercio soluzioni come formaggi vegetali, uno dei più comuni è il tofu.

I formaggi possono essere tagliati più comunemente:
• alla ***"Julienne"***;
• a **cubetti**;
• a **fette**;

La mozzarella deve sempre essere fatta sgocciolare all'interno di un colino una volta tagliata, in modo che rilasci il liquido in eccesso, così da evitare la realizzazione di una pizza cruda e acquosa.

SALUMI, AFFETTATI, ACCIUGHE: MEGLIO A COTTO O A CRUDO?

I salumi e gli affettati (salame, prosciutto crudo, speck, mortadella) vanno inseriti a crudo, un'eccezione può essere fatta con il prosciutto cotto, consigliamo di adagiarlo sul pomodoro e poi ricoprirlo di mozzarella, in modo che in cottura non si secchi troppo.

Le acciughe sott'olio invece, si possono aggiungere sulla mozzarella per una breve cottura, giusto il tempo in cui il formaggio si scioglie, oppure a crudo, dopo la cottura. Il calore sarà sufficiente.

BASILICO E ORIGANO

Basilico = Pizza margherita
Origano = Pizza marinara

Il basilico va aggiunto a crudo, dopo la cottura, così che preservi colore e sapore.
In alternativa può essere utilizzato per insaporire il condimento di pomodoro.
L'origano, dato il suo sapore deciso, si sposa bene con l'aglio.
Anch'esso può essere utilizzato per insaporire il condimento di pomodoro, oppure cosparso sulla pizza una volta steso.

Viste in tv

Le ricette di Tessa Gelisio

Sfiziose, originali, stagionali e assolutamente "cotte e mangiate": ecco 5 tra le ricette preparate da Tessa in TV

Torta salata

zucchine e carote

FACILE | 50 MIN | 20 MIN | 30 MIN

ingredienti per 6 persone

pasta sfoglia pronta **2 rotoli rotondi** - zucchine **400 g** - uova **3** - carote **200 g** - piselli **100 g** - cipolla ½ - aglio **1 spicchio** - formaggio grattugiato **20 g** - crescenza **200 g** - olio E.V.O. - sale

Tagliate a fettine le zucchine e le carote a dadini. Preparate due padelle con un un filo d'olio: in una mettete l'aglio e nell'altra ½ cipolla tritata. All'aglio aggiungete le zucchine e le carote alla cipolla. Saltate, rosolate, salate, coprite, abbassate il fuoco e fate cuocere. Quando le carote saranno a buon punto di cottura, aggiungete i pisellini. Al bisogno allungate con acqua. Una volta pronte, fate raffreddare le verdure in un contenitore.

Nel frattempo stendete la pasta sfoglia sulla teglia con cerniera e carta forno. Aggiungete alle verdure il formaggio grattugiato, la crescenza tagliata grossolanamente e le uova. Aggiustate di sale. Distribuite il composto sulla base di sfoglia nella teglia, chiudete con la seconda sfoglia e sigillate i bordi. Con una forchetta bucherellate la superficie per far uscire il vapore in cottura. Infornate a 200°C per 20 minuti.

Crostini
con mousse di pesce

FACILE | 35 MIN | 20 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone
pesce bianco (tipo branzino, orata, sogliola, nasello) **2 filetti** - patate lesse **100 g** - pane per crostini q.b. - aglio **1 spicchio** - vino bianco ½ **bicchiere** - formaggio spalmabile q.b. - salsa rosa q.b. - maionese q.b. - prezzemolo - olio E.V.O. - sale

Tagliate il pane a fette per i crostini. Rosolate in una padella l'aglio con un filo d'olio e disponetevi i filetti di pesce con un pizzico di sale. Fate cuocere i filetti di pesce prima dal lato della pelle e poi girateli per far cuocere anche l'altro lato. Sfumate il pesce con il vino bianco. A fine cottura, prelevate i filetti di pesce, lasciateli leggermente raffreddare e poi eliminate le lische e la pelle.

Inserite in un mixer il pesce, le patate lesse, il prezzemolo e tritate il tutto fino a ottenere una mousse. Preparate 3 ciotoline e distribuite in ognuna di esse la mousse di pesce. Aggiungete nella prima ciotolina il formaggio spalmabile, nella seconda la salsa rosa, infine versate nella terza la maionese. Amalgamate il composto di ogni ciotolina. Ponete i 3 contenitori in frigorifero a raffreddare.

Fate tostare in forno le fette di pane, poi sfornatele e disponetele su un tagliere. Una volta raffreddati, spalmate i crostini di pane con le 3 diverse mousse di pesce.

Pastizzi
con ricotta

FACILE | 40 MIN | 20 MIN | 20 MIN

ingredienti per 8 persone
pasta sfoglia pronta **2 rotoli** - uovo (per dorare la pasta sfoglia) **1** - prezzemolo **1 mazzetto** - uova **2** - ricotta **300 g**

Sbattete le uova in una ciotola. Amalgamate la ricotta con il prezzemolo, le uova, il sale e il pepe. Stendete la pasta sfoglia e con un coppapasta ritagliate dei cerchi nella pasta sfoglia. Sistemate al centro di ogni cerchio il composto e sollevate chiudendo i bordi, lasciando un'apertura centrale. Disponete i cerchi su una teglia ricoperta di carta forno e spennellateli con l'uovo.

Cuocete in forno caldo a 200°C per 20 minuti circa.

Corona
di zucchine e patate

FACILE | 50 MIN | 20 MIN | 30 MIN

ingredienti per 6 persone

pasta sfoglia pronta **1 rotolo** - zucchine **300 g** - stracchino **100 g** - patata **1** - cipolla tritata finemente **1** - uova **2** - scamorza tritata a dadini **30 g** - olio E.V.O. - sale - pepe

Scaldate un filo d'olio e rosolate una cipolla tritata finemente. Aggiungete le zucchine tagliate a *julienne* e fate cuocere. Nel frattempo affettate una patata. Cuocetela lessandola a vapore oppure al microonde per 7 minuti.

In una ciotola mettete le verdure, aggiungete lo stracchino (o crescenza), sale, pepe e amalgamate insieme a un uovo. Srotolate la sfoglia in una teglia e al centro disponete una ciotola rovesciata. Premete la ciotola sulla pasta sfoglia in modo da disegnare un cerchio. Incidete all'interno del cerchio 8 spicchi, afferrate gli spicchi dal vertice e tirateli perpendicolarmente per ricoprire l'impasto, e realizzate una corona. Coprite le parti rimaste senza pasta con patate e pezzetti di scamorza. Infornate a 200°C per 15-20 minuti.

Pagnottine
dolci al latte

FACILE | 40 MIN | 20 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

latte **100 g** - vaniglia **1 baccello** - uovo **1** - zucchero **100 g** - olio di semi **100 g** - cioccolato fondente tritato **50 g** - lievito per dolci **½ bustina** - farina 00 **300 g**

Portate a bollore in un pentolino il latte con il baccello di vaniglia. Spegnete e lasciate in infusione per 5 minuti.

In una ciotola, con le fruste, montate un uovo con lo zucchero. Quando lo zucchero si è sciolto, aggiungete l'olio di semi e montate ancora. Aggiungete, quindi, il cioccolato fondente tritato grossolanamente, il latte tiepido, il lievito per dolci e la farina, meglio se setacciati insieme.

Lavorate fino a ottenere un impasto omogeneo e morbido.

Con due cucchiai, formate delle palline grandi come noci, che disponete direttamente sulla teglia con carta forno. Cuocete in forno caldo e statico a 180°C per 20 minuti.

RICETTA ILLUSTRATA *vista in tv*

Linguina
aglio bianco, liquirizia e zafferano

di Michele Minchillo

Un piatto di linguine cremoso e particolarmente saporito, grazie all'abbinamento di 3 sapori decisi e caratteristici, esclusivamente italiani; una ricetta assolutamente originale, firmata dallo chef Michele Minchillo, ospite di Tessa Gelisio a Cotto e mangiato.

INIZIAMO

PER LA CREMA ALL'AGLIO

Rimuovete la pellicina esterna e l'anima dall'aglio.

Dividete il latte in quattro parti: tre da 100 ml e una da 200 ml.

Sbollentate l'aglio in 100 ml di latte per tre volte, cambiando di volta in volta il latte.

1

In un robot da cucina, o con l'aiuto di un minipimer, frullate la panna, i 200 ml di latte rimanenti, l'aglio sbianchito e il pepe bianco.

PER IL BURRO ALLO ZAFFERANO

In un pentolino, scaldate il burro a 60°C. Aggiungete lo zafferano in pistilli.

2

Spostate il burro e lo zafferano in un contenitore.

Coprite con pellicola. Lasciate riposare per un'ora, poi frullate.

3

PER CONCLUDERE

Cuocete la pasta in acqua bollente salata, rimuovendola un minuto prima del termine della cottura.

Terminate la cottura in padella, mantecandola con il burro allo zafferano e aggiungendo l'acqua di cottura, per formare una salsina.

4

Impiattate la pasta. Adagiate la crema all'aglio bianco.

Aggiungete la polvere di liquirizia e la fogliolina di basilico.

FACILE | 35 MIN + 1 ORA DI RIPOSO | 20 MIN | 15 MIN

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

linguine integrali **140 g**
aglio **2 spicchi**
latte **500 ml**
panna **200 ml**
burro **60 g**
polvere di liquirizia q.b.
pistilli di zafferano q.b.
pepe bianco
basilico per decorare

"PROVATELO ANCHE VOI!"

COLTO e mangiato

Fichi

Dolci e carnosi, sono tra i frutti (anzi, per la precisione, "falsi frutti") protagonisti di settembre. Neri più zuccherini, viola dolci e delicati, verdi dalla polpa succosa, si dividono in 3 principali categorie: i fioroni precoci, i forniti di fine estate e i cimaruoli tardivi. Da consumare sia freschi, crudi e cotti, che secchi, sciroppati o sotto forma di confettura durante tutto l'anno, sono dei veri jolly in cucina!

BENEFICI E PROPRIETÀ

- SONO RICCHI DI SALI MINERALI, IN PARTICOLARE POTASSIO, MAGNESIO E FERRO;
- CONTENGONO VITAMINE ANTIOSSIDANTI DEL GRUPPO A, B E C;
- CONTENGONO FIBRE CHE CONTRASTANO LA STITICHEZZA E GARANTISCONO LA REGOLARITÀ INTESTINALE;
- POSSIEDONO DOTI ANTINFIAMMATORIE, SOPRATTUTTO PER LE VIE RESPIRATORIE E URINARIE;
- OTTIMI PER LA CURA DELLE OSSA PERCHÉ FONTE DI CALCIO;

Fichi neri ripieni

avvolti nella pancetta

FACILE | 20 MIN | 15 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone

fichi neri **8**
caprino fresco **150 g**
scamorza q.b.
pancetta tesa **8 fettine**
rosmarino fresco q.b.

Lavate i fichi con cura, asciugateli e incideteli, formando 4 spicchi che però non dovranno essere separati dalla base.
Mescolate il caprino fresco in una piccola ciotola, in modo da ottenere una consistenza cremosa, unendo qualche dadino di scamorza.
Farcite i fichi con i formaggi, avvolgete ognuno con una fettina di pancetta e disponeteli su una teglia rivestita di carta forno. Infornate e cuocete i fichi nel forno preriscaldato in modalità grill per 5 minuti.
Una volta che il formaggio si sarà sciolto e la pancetta risulterà croccante, estraeteli, decorateli con rametti di rosmarino e portateli subito in tavola.

Pizza

fichi, ricotta e miele

FACILE | 15 MIN | 5 MIN | 10 MIN

ingredienti per 2 pizze tonde grandi

impasto per pizza pronto **500 g**
fichi freschi **5-6**
ricotta **100 g**
zucchero a velo **1-2 cucchiai**
zucchero di canna **3 cucchiai**
miele a piacere (o sciroppo d'acero)
farina 00 q.b.
timo o rosmarino (facoltativo)

Mescolate la ricotta con lo zucchero a velo in una ciotolina.
Dividete l'impasto della pizza in due parti e stendetelo, a mano o con l'aiuto di un mattarello e pochissima farina, in due dischi sottili.
Posizionate i dischi su due teglie rivestite con carta forno.
Spalmate i dischi di pizza con la crema di ricotta lasciando 1 cm circa dai bordi vuoto.
Cospergetevi sopra i fichi puliti e tagliati in fettine sottili, lo zucchero di canna e qualche fogliolina di timo.
Cuocete una pizza alla volta in forno statico a 250°C per circa 8-10 minuti circa (la cottura dipende sia dal forno che dall'altezza dell'impasto).
Togliete le pizze dal forno, cospargetele con il miele e servitele ben calde.

la variante: calzoncini

Stendete l'impasto in 2 dischi sottili, aiutandovi poi con un coppapasta ricavate tanti dischi diametro circa 10-12 cm, farciteli con la crema di ricotta, le noci e i fichi, richiudeteli sigillando i bordi con i rebbi di una forchetta, friggeteli e serviteli ben caldi con zucchero a velo.

la variante: ricotta nel cornicione

Inserite la crema di ricotta e zucchero a velo in una *sac à poche* e, invece che spalmarla sulle pizze, formate un cerchio di ricotta, lungo la circonferenza delle pizze, a pochi centimetri dal bordo, poi copritelo con la pasta che sborda e sigillatelo con le mani inumidite picchiettando i polpastrelli sulla pasta. Sulla base della pizza inserite una maggior quantità di fichi e zucchero di canna.

Tomini al forno
con fichi, frutta secca e miele

FACILE | 20 MIN | 10 MIN | 10 MIN

Ingredienti per 4 persone
tomini di brie o camembert **4** da circa **100 g**
fichi neri **8**
gherigli di noci **40 g**
nocciole **40 g**
miele di castagno q.b.

Disponete i tomini su una teglia rivestita di carta forno e adagiate sulla superficie le fette dei fichi precedentemente lavati e mondati.
Completate con i gherigli di noci e le nocciole tritate grossolanamente, e fate colare il miele di castagno a piacere.
Infornate nel forno preriscaldato a 180°C e cuocete per circa 10 minuti, o fino a quando il formaggio all'interno sarà fuso.
Sfornate e servite subito i tomini, caldi e filanti.

Lonza di maiale
con salsa ai fichi

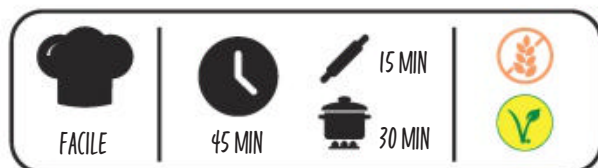
FACILE | 25 MIN | 15 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone
lonza di maiale **8 fette**
fichi neri **4**
cipolla viola **1**
burro q.b.
Marsala o vino bianco **1 bicchiere**
brodo vegetale **100 ml**
miele di tiglio q.b.
timo fresco q.b.
sale
pepe nero

Sciogliete il burro in una padella, rosolate le fettine di lonza e poi tenetele da parte.
Tagliate la cipolla viola a rondelle, fatela soffriggere con una noce di burro in una padella, sfumate con il Marsala e versate il brodo vegetale.
Mescolate, lasciate stufare per alcuni minuti e poi aggiungete i fichi lavati e tagliati a fette e il miele di tiglio a piacere. Regolate di sale e pepe.
Fate addensare leggermente il liquido; quindi, adagiate nuovamente le fettine di lonza, profumate con rametti di timo fresco e terminate la cottura da entrambi i lati a fiamma bassa.
Servite le fettine di lonza di maiale nei singoli piatti da portata e completate con la salsa ai fichi.
Potete anche frullare una parte della salsa, per ottenere una consistenza più densa e cremosa.

Dolce al cucchiaio

con yogurt e composta di fichi

FACILE | 45 MIN | 15 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

yogurt greco **600 g**
fichi viola o neri **500 g**
zucchero di canna **200 g**
succo di **1** limone
cannella o zenzero q.b.

Lavate i fichi, sbucciateli e poneteli in una casseruola con lo zucchero, le spezie e il succo di limone filtrato.

Mescolate, cuocete a fiamma bassa per circa 25-30 minuti e poi lasciate raffreddare.
Distribuite lo yogurt greco nei bicchieri da dessert, alternandolo con la composta di fichi e completate profumando con una spolverata di cannella o zenzero, a piacere.

Fichi sciroppati

FACILE | 40 MIN + 2 ORE DI MACERAZIONE | 20 MIN | 20 MIN

Se non volete attendere un paio d'ore di macerazione, mettete i fichi in una casseruola e cospargeteli con lo zucchero di canna, la scorza grattugiata di limone, il succo di limone filtrato e i semi del baccello di vaniglia, la sera prima della preparazione. Il giorno dopo vi basterà cuocere il composto

ingredienti per 6-8 persone

fichi viola **500 g**
zucchero di canna **300 g**
acqua **100 ml**
limone **1**
vaniglia **1 baccello**

Lavate bene i fichi, trasferiteli in una casseruola e cospargeteli con lo zucchero di canna, la scorza grattugiata di limone, il succo di limone filtrato e i semi del baccello di vaniglia.
Lasciate macerare il composto per almeno un paio d'ore.

Trascorso il tempo di macerazione, versate l'acqua, portate a ebollizione e fateli cuocere per circa 10-15 minuti.
Se desiderate uno sciroppo più concentrato, togliete i fichi e fatelo restringere fino a quando avrete ottenuto la consistenza desiderata.
Ponete i fichi nei vasetti sterilizzati, copriteli con lo sciroppo, chiudeteli con il coperchio e capovolgeteli per creare il sottovuoto.
Conservateli in frigorifero.

Cheesecake
salata ai fichi

FACILE
60 MIN + 30 MIN E Q.B. RIPOSO
15 MIN
45 MIN

ingredienti per 6-8 persone (per 1 stampo a cerniera del diametro di 18-20 cm)

per la base
taralli **150 g**
burro **80 g**

per la farcitura
formaggio spalmabile **400 g**
ricotta **250 g**
uova **3**
mortadella (o prosciutto cotto) **150 g**
Pecorino **30 g**
sale

per la decorazione
fichi viola **5-6**
miele di acacia q.b.

Per la base

Tritate finemente i taralli nel mixer da cucina, trasferiteli in una ciotola e mescolateli con il burro fuso.
Foderate il fondo di una tortiera del diametro di 18-20 cm con la carta forno e stendete il composto ottenuto, pressandolo bene con il dorso di un cucchiaio.
Ponete la base in frigorifero a riposare per almeno 30 minuti.

Per la farcitura

Grattugiate il Pecorino e tritate la mortadella. Sbattete le uova con il sale all'interno di una terrina capiente, aggiungete il formaggio spalmabile e la ricotta setacciata in precedenza, e infine, unite anche mortadella e Pecorino.
Mescolate il composto e versatelo nella tortiera, livellate bene la superficie, infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 170°C e cuocete per circa 45 minuti.
Lasciate raffreddare la *cheesecake* prima a temperatura ambiente e poi almeno un paio d'ore in frigorifero, meglio se una notte intera.

Per la decorazione

Decorate la *cheesecake* con fichi a spicchi e miele.

FACILE, CON I TARALLI!

Se preferite una consistenza meno "cremosa" per il ripieno, non tritate la mortadella ma lasciatela a cubetti

la variante:
cheesecake dolce senza cottura ai fichi

Sostituite i taralli con i biscotti secchi. Dopo aver riposto la base in frigorifero a raffreddare, preparate la crema al formaggio utilizzando 500 g di formaggio spalmabile, 150 g di panna fresca montata, 60 g di zucchero semolato e 6 g di gelatina alimentare in fogli. Versatela nello stampo, livellate la superficie e ponetela in frigorifero a rassodare per almeno 5 ore. Decoratela con i fichi freschi.

Crostata ai fichi

e crema pasticciera aromatica

FACILE | 45 MIN + 30 MIN DI RIPOSO | 25 MIN | 20 MIN

ingredienti per 6-8 persone

per la pasta frolla

farina **200 g**
zucchero di canna fine **100 g**
burro **100 g**
scorza di **½** limone
tuorli **2**
sale

per la farcitura

latte **500 ml**
tuorli **4**
zucchero semolato **70 g**
amido di riso **50 g**
vaniglia ½ baccello
scorza di **1** limone
amaretti secchi **60 g**
fichi viola **8-10**

per la decorazione

zucchero a velo q.b.

Per la pasta frolla

Disponete la farina a fontana su un piano di lavoro, mettete al centro lo zucchero, i tuorli, un pizzico di sale e la scorza grattugiata di limone. **Iniziate** a lavorare gli ingredienti con la punta delle dita, poi aggiungete il burro a cubetti e impastate fino a ottenere un impasto liscio e compatto. **Formate** un panetto, avvolgetelo nella pellicola trasparente alimentare e lasciatelo riposare in frigorifero per 30 minuti. **Trascorso** il tempo di riposo, stendete la pasta frolla con l'aiuto di un mattarello a uno spessore di 4-5 mm e adagiatela all'interno di una teglia rotonda per crostate. **Fatela** aderire bene, eliminate la pasta in eccesso e bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta. **Procedete** con la cottura "in bianco" nel forno preriscaldato in modalità ventilata a 175°C per 10 minuti.

Per la farcitura

Preparate la crema pasticciera, lavorando i tuorli con lo zucchero in una casseruola, poi aggiungete l'amido di riso, i semi del baccello di vaniglia e la scorza grattugiata di limone. **Versate** il latte caldo, mescolate, ponete sul fuoco e sempre mescolando, fate addensare la crema. Unite gli amaretti secchi tritati, amalgamate e lasciate intiepidire. **Trasferite** la crema nel guscio di pasta frolla, livellate bene e adagiate sulla superficie i fichi lavati e tagliati a fettine. **Infornate** e cuocete nel forno preriscaldato in modalità ventilata a 180°C per 10 minuti.

Per la decorazione

Estraete, lasciate raffreddare e servite la crostata con una spolverata di zucchero a velo.

Torta salata
con fichi, formaggio e timo

FACILE | 30 MIN | 10 MIN | 20 MIN

Ingredienti per 4 persone

pasta sfoglia rettangolare **1 rotolo**
formaggio a pasta molle **200 g**
fichi verdi **5**
timo fresco q.b.

Srotolate la pasta sfoglia rettangolare su un piano da lavoro in una teglia.
Farcitela con il formaggio e i fichi verdi tagliati a fette regolari, ricoprendo tutta la superficie ma lasciando liberi i bordi.
Infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C e cuocete per circa 20 minuti.
Profumate con foglioline di timo fresco e servite subito.

Insalata di fichi,
pollo e uva

FACILE | 35 MIN | 15 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

petti di pollo **4** da **200 g** l'uno
fichi verdi **8**
uva da tavola q.b.
misticanza q.b.
gherigli di noci q.b.
Parmigiano Reggiano o Grana Padano a scaglie q.b.
farina q.b.
vino bianco secco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Scaldate una padella capiente con un filo d'olio, unite i petti di pollo infarinato e fateli rosolare su entrambi i lati per un paio di minuti a fiamma viva.
Abbassate la fiamma, sfumate con il vino bianco e proseguite la cottura per circa 8-10 minuti.
Salate, pepate e tenete da parte i petti di pollo.
Lavate la misticanza e sistematela nei singoli piatti da portata, conditela con olio, sale, pepe, fichi tagliati a spicchi, acini d'uva a metà, gherigli di noci e completate con scaglie di formaggio.
Adagiate i petti di pollo tagliati a strisce e portate subito in tavola.

Crostata salata

con ricotta, fichi e prosciutto crudo

FACILE | 19-20 MIN | 15 MIN | 4-5 MIN

ingredienti per 4-6 persone (per 1 stampo rettangolare)

pasta frolla salata pronta **1 rotolo**

per la farcitura

ricotta **350 g**
fichi fioroni **4**
prosciutto crudo **3 fette**
zucchero di canna **15 g**
timo fresco q.b.
sale
pepe nero

Adagiate la frolla salata su uno stampo rettangolare per crostate, fatela aderire bene ai bordi ed eliminate la pasta in eccesso.
Bucherellate la base con i rebbi di una forchetta, copritela con un foglio di carta forno e riempite il guscio con dei legumi secchi.
Procedete con la "cottura in bianco" nel forno preriscaldato in modalit. statica a 200°C per 15 minuti, poi rimuovete la carta con i legumi secchi e proseguite la cottura per altri 10 minuti.
Farcite la base con la ricotta setacciata e insaporita con sale e pepe. Decorate con i fichi lavati, tagliati a spicchi e cosparsi con un po' di zucchero di canna.
Infornate in modalità grill per 4-5 minuti. Lasciate intiepidire, completate con le fette di prosciutto crudo e rametti di timo.

PASTA FROLLA SALATA FATTA IN CASA

farina **250 g** - burro **125 g** - uovo medio **1** - sale

Impastate la farina con il burro freddo a cubetti, il sale e l'uovo, fino a formare un panetto liscio e compatto. Avvolgetelo nella pellicola trasparente alimentare e lasciatelo riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.
Trascorso il tempo di riposo, stendete la pasta frolla con l'aiuto di un mattarello e realizzate un rettangolo.
Adagiate la frolla salata su uno stampo rettangolare per crostate, fatela aderire bene ai bordi ed eliminate la pasta in eccesso. Bucherellate la base con i rebbi di una forchetta, copritela con un foglio di carta forno e riempite il guscio con dei legumi secchi.
Procedete con la "cottura in bianco" nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per 15 minuti, poi rimuovete la carta con i legumi secchi e proseguite la cottura per altri 10 minuti

di Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

CALDO SETTEMBRE? ASSAGGIAMO GLI SPINACI D'ACQUA

Da saltare in padella con aglio e un pizzico di peperoncino, proprio come gli spinaci di casa nostra (senza il loro accento ferroso però!), per un contorno insolito e "crunchy" con cui sorprendere gli ospiti. Sono gli spinaci di fiume, kangkong o spinaci cinesi (*Ipomoea acquatica*), molto apprezzati in Asia (per esempio nelle Filippine) perfetti da coltivare nell'orto ma anche in una fioriera profonda o persino in un'ampia vasca sul balcone, con le radici affondate nella terra e poi sommerse d'acqua.

COLTIVIAMOLI IN ...VASCA

Velocissimi a crescere quando le temperature sono calde, come è tipico delle specie tropicali, con fusti erbacei cavi e lussurreggianti foglie e germogli di un bel verde brillante, gli spinaci d'acqua non fanno capricci e sono molto produttivi: si seminano, si fanno crescere al sole e, nel giro di un mese e poco più, si tagliano gli steli ancora giovani e teneri appena sono alti 10-15 cm, che ricresceranno più e più volte (4 o 5 tagli assicurati!).

E se un taglio vi "scappa", potrete ammirarne i fiori, bellissime campanelle molto apprezzate nelle varietà rampicanti di "Morning Glory", come la chiamano gli inglesi, decorative e ornamentali come *Ipomoea indica*, *I. tricolor*, *I. purpurea*, la cui campionessa è sicuramente *Ipomoea 'Heavenly Blue'*, dalla meravigliosa fioritura azzurro cielo.

SEMINIAMOLI ADESSO

Questo settembre 2023 promette quindi caldo e ottimi raccolti: acquistiamo i semi (si trovano online) e via di zappetta, che facciamo ancora in tempo ad assaggiare questa stuzzicante verdura orientale cucinata come il più tradizionale e appetitoso dei nostri contorni, magari accompagnata da un aromatico riso basmati oppure da un morbido puré di patate. Sentite già il profumino? ;-)

semplicemente Buoni

DOLCI CON FRUTTI DI BOSCO

Mirtilli, more, lamponi, ribes, tanto piccoli quanto ricchi di sapore, sono perfetti per realizzare plumcake, torte, dessert al cucchiaio e tanto altro!

Plumcake al limone, more e mirtilli

FACILE | 65 MIN | 20 MIN | 45 MIN

ingredienti per 6-8 persone

farina 00 **200 g** - farina di mais fine **40 g** - uova **3** (a temperatura ambiente) - mirtilli e more **160 g** (ben puliti) - zucchero di canna **140 g** - olio di semi **50 g** (preferibilmente di girasole) - yogurt intero bianco o al limone **200 g** - latte fresco intero **3 cucchiai** - limone bio **1** - lievito per dolci **1 bustina** - burro q.b. - sale

Mescolate le uova (preferibilmente con le fruste elettriche) con lo zucchero di canna fino a ottenere un composto liscio e spumoso, aggiungete, sempre montando, lo yogurt e il succo del limone filtrato, finchè sarà tutto ben amalgamato, continuate con l'olio a filo.
Setacciate le farine in una ciotola a parte con il lievito, la scorza di limone grattugiata, un pizzico di sale e unitele, un po' alla volta, al composto cremoso, mescolando con una frusta a mano.
Versate il tutto in uno stampo da *plumcake* da 25x11 cm circa, imburrato e leggermente infarinato, e cuocete il dolce in forno ventilato preriscaldato a 170°C per circa 40 minuti. Controllate la cottura aiutandovi con la prova stecchino! Fate raffreddare completamente il *plumcake* su una griglia.

la variante: effetto sorpresa

Per una nota che stupirà tutti aggiungete ½ o 1 cucchiaino di zenzero in polvere.

Crumb cake ai frutti di bosco

FACILE | 65 MIN | 15 MIN | 50 MIN

ingredienti per 6 persone

per la torta: (tutti gli ingredienti dovranno essere a temperatura ambiente) uova **3** - burro morbido **125 g** - zucchero semolato **125 g** - latte fresco intero **125 g** - mix farina 00 e integrale **250 g** - lievito per dolci **10 g** - scorza di grattugiata arancia **½** - sale **1 pizzico** **per il ripieno di frutti di bosco:** frutti di bosco a piacere **200 g** - confettura di frutti di bosco **60 g** **per il crumble:** burro **70 g** (freddo) - zucchero **70 g** + **1 cucchiaio** - farina di mandorle o nocciole **70 g** - farina 00 **70 g** - cannella - lievito per dolci **1 pizzico** **per decorare:** zucchero a velo q.b. (facoltativo)

Per il crumble

Unite tutti gli ingredienti del crumble in una ciotola e lavorateli velocemente con la punta delle dita fino a ottenere briciole grossolane, coprite la ciotola con pellicola e riponetela in frigorifero.

Per la base torta

Mescolate, con una frusta elettrica, il burro con lo zucchero, il sale e la scorza di arancia, aggiungete poi, sempre montando, un uovo alla volta, metà del mix farine, metà del latte, le rimanenti farine e il latte fino a ottenere un composto omogeneo. Per ultimo, aggiungete il lievito setacciato e mescolate bene.
Versate il composto all'interno di uno stampo (quadrato di lato 24 cm rivestito con carta da forno), livellatelo e distribuitevi sopra il mix di frutti di bosco e la confettura a cucchiaiate.
Aggiungete sullo strato di frutta il crumble freddo, senza pressarlo, e spargetevi il cucchiaio di zucchero rimasto.
Cuocete la vostra *crumb cake* in forno preriscaldato, ventilato, a 170°C per circa 50 minuti, coprendo dopo i 30 minuti con un foglio di alluminio se si scurisse troppo (fate la prova stecchino per verificarne la cottura).
Servite la torta a temperatura ambiente, aggiungendo zucchero a velo a piacere.

Più buona ancora dopo una notte di riposo, durante la quale si assesteranno i succhi dei frutti cotti

la variante: frutti di bosco e mela gialla

Potete diminuire la quantità dei frutti di bosco a 150 g e unire una mela gialla (matura ma soda) mondata e tagliata in piccoli pezzettini.

la variante: esotica

Aggiungete al latte, in fase di preparazione della crema, la buccia di un lime in pezzi che eliminerete quando verserete il latte scaldato sulla crema di tuorli.

Crema pasticciera light con lamponi

FACILE | 31-33 MIN RAFFREDDAMENTO | 25 MIN | 6-8 MIN

ingredienti per 6 persone

tuorli **2** - latte fresco parzialmente scremato **100 ml** - yogurt light bianco o al lampone **50 g** - acqua **50 g** - zucchero **40 g** - maizena **20 g** - estratto di vaniglia **1 cucchiaino** - lamponi freschi **120 g** + q.b. (mondati) - confettura di lampone 100% frutta (senza zuccheri aggiunti) **2 cucchiai abbondanti** - succo di lime **1 cucchiaio** - menta fresca q.b.

Per la crema

Versate latte e acqua in un pentolino dai bordi alti e mettete sul fuoco a scaldare. Il latte non dovrà bollire. Quando comincerà a fumare, togliete il pentolino dal fuoco.
Unite a parte, in una ciotola capiente i tuorli, lo zucchero e l'estratto di vaniglia e montateli bene con una frusta elettrica fino a ottenere una crema chiara e omogenea.
Aggiungete al composto di tuorli anche la maizena e mescolate delicatamente per amalgamarla al resto degli ingredienti.
Versate il mix latte-acqua a filo sulla crema di tuorli, mescolando bene fino a ottenere un composto spumoso.
Travasate il composto all'interno del pentolino usato precedentemente e cuocete a fuoco medio, mescolando continuamente con un cucchiaio di legno fino a quando la crema si sarà addensata, aggiungetevi la vaniglia e lo yogurt e amalgamate bene. Trasferite la crema ottenuta in una ciotola e fatela raffreddare prima a temperatura ambiente e poi in frigo, con pellicola a contatto.

Per la finitura del piatto.

Versate i lamponi in una padella antiaderente con la confettura e il succo di limone e cuocete a fuoco medio per qualche minuto in modo che i lamponi si fondano alla confettura ma non si rompano, fateli raffreddare a temperatura ambiente.
Versate il mix lamponi/confettura nelle basi dei bicchieri, non importa che lo livelliate, versatevi sopra la crema pasticciera con un cucchiaino, completate con i lamponi messi da parte e foglioline di menta fresca.

Cheesecake alla mora senza cottura

FACILE | 25 MIN + 8 ORE RAFFREDDAMENTO | 20 MIN | 5 MIN

ingredienti per 6 persone

per la base: biscotti secchi (anche integrali) **240 g** - burro fuso freddo **90 g** **per la crema:** ricotta vaccina **200 g** - formaggio fresco spalmabile **150 g** - yogurt greco intero alla fragola **150 g** - more **200 g** - zucchero a velo **80 g** - zucchero semolato **2 cucchiai** - latte **100 ml** - panna fresca **200 ml** (fredda) - confettura di fragola **1 cucchiaio** (facoltativo) - colla di pesce **15 g** (o agar agar **8 g**) - menta fresca q.b.

Per la base

Frullate insieme biscotti e burro, versate il composto in uno stampo a cerniera (22-24 cm di diametro), livellate e pressate bene con il dorso di un cucchiaio. Ponete lo stampo in frigorifero.

Per la crema

Lavate le more e tamponatele bene, versatene metà in una ciotola con lo zucchero e la confettura, schiacciatene alcune in modo da ottenere un bell'effetto cromatico.
Mescolate, aiutandovi con una frusta elettrica, la ricotta, lo yogurt e il formaggio spalmabile con lo zucchero a velo e il latte a filo, tenendone da parte qualche cucchiaio.
Mettete i fogli di colla di pesce ad ammorbidire in poca acqua. Scaldate nel microonde o su fuoco dolce i cucchiai di latte messi da parte e aggiungetevi i fogli di colla di pesce.
Montate la panna ben fredda e unitela al composto di formaggi con delicatezza, con movimenti dal basso verso l'alto. Aggiungete il mix latte e colla di pesce e mescolate velocemente.

Per la finitura

Riprendete la base di biscotti, adagiate sulla base le more "condite" e versatevi sopra la crema, livellate e riponete in frigorifero per circa due ore, aggiungetevi le more messe da parte e rimettete in frigorifero per almeno altre sei ore, meglio una notte. Servite il dolce a piacere, con qualche fogliolina di menta.

Crostata con crema di ricotta e mirtilli

FACILE | 60 MIN + RAFFREDDAMENTO | 25 MIN | 35 MIN

ingredienti per 6 persone

pasta frolla pronta **1 rotolo** - crema pasticciera **160 g** - ricotta fresca vaccina **70 g** - zucchero a velo **1 cucchiaio** - mirtilli **200 g** - biscotti avanzati **4-5** - menta fresca q.b.

Lavate i mirtilli e tamponateli bene, versateli in una ciotola con lo zucchero a velo schiacciateleli leggermente.
Stendete il rotolo di pasta frolla, mantenendo la sua carta forno, in uno stampo da crostata (diametro 26-28 cm), tagliate l'eccesso di impasto con un coltellino affilato.
Riponete lo stampo nel congelatore per 15 minuti.
Bucherellate la frolla con i rebbi di una forchetta, spolverate la base con un velo di polvere di biscotti (ottenuta frullandoli finemente).
Mescolate la crema pasticciera e la ricotta con le fruste elettriche in modo che non si formino grumi.
Versate la crema nel disco di frolla, livellatela bene e spargetevi sopra i mirtilli.
Cuocete la crostata in forno preriscaldato, statico a 180°C per circa 35-40 minuti, fino a doratura.
Fate raffreddare la crostata e servitela, a temperatura ambiente, con foglioline di menta.

PANGRATTATO DOLCE
Un'idea utile per "riciclare" i biscotti che rimangono in fondo alla confezione, o anche fette biscottate, amaretti è frullare tutto finemente e utilizzarlo come velo di copertura per crostate

Panna cotta alla mora

FACILE | 25 MIN + 6 ORE DI RIPOSO | 15 MIN | 10 MIN

ingredienti per 6-8 persone

panna fresca non zuccherata **350 ml** - more mature **250 g** - zucchero **50 g** - colla di pesce **6 fogli** - menta fresca q.b. - panna montata (zuccherata) q.b.

Mettete i fogli di colla di pesce in acqua fredda per 10 minuti circa.
Versate la panna con lo zucchero in un pentolino e scaldate a fuoco basso fino a sfiorare il bollore. Spegnete, aggiungete le more e la colla di pesce strizzata. Mescolate con una frusta fino a che la colla di pesce sia completamente sciolta e senza grumi.
Versate il composto in bicchieri di vetro. Lasciate intiepidire e ponete i bicchierini in frigo per circa 6 ore.
Decorate a piacere con abbondante panna montata e foglioline di menta fresca.

Ribes e mango trifles

FACILE | 25 MIN + 1 ORA DI RIPOSO | 25 MIN | 0 MIN

ingredienti per 6-8 persone

ricotta vaccina **200 g** - polpa di mango **200 g** - zucchero a velo **2 cucchiai** - confettura di ribes **3 cucchiai** - ribes **300 g** - succo di lampone **1 cucchiaio** - savoiardi q.b. - panna montata (zuccherata) q.b. - lamponi q.b. (facoltativi)

Scolate bene la ricotta, lasciandola per qualche minuto in un colino a maglie fitte. Frullatela con un frullatore a immersione con lo zucchero e la polpa di mango. Mescolate 2/3 dei ribes con la confettura e, se fosse troppo denso, il succo di frutta.
Divertitevi a comporre gli strati come più vi piacciono nei bicchieri di servizio. Potete iniziare con savoiardi sbriciolati grossolanamente, abbondante mix ribes e confettura, crema ricotta e mango, ancora biscotti, fino a terminare gli ingredienti.
Fate riposare in frigorifero per circa un'ora coperti con pellicola.
Servite i bicchieri con panna montata, i ribes tenuti da parte, qualche lampone e fogliolina di menta.

la variante:
ancora più golosa
Sostituite lo yogurt bianco con uno yogurt cremoso al lampone o alla fragola.

Galette ai lamponi, fragoline di bosco e crema

FACILE | 65 MIN | 30 MIN | 35 MIN

ingredienti per 6 persone

pasta frolla (o brisé) pronta **1 rotolo** - mix lamponi e fragoline di bosco **200 g** - crema pasticciera pronta **80 g** - zucchero semolato **2 cucchiai rasi** (facoltativi se la crema è già dolce) - zucchero di canna q.b. - pangrattato **1 cucchiaio** - latte q.b.

Lavate i frutti di bosco, tamponateli con delicatezza, versateli in una ciotola capiente, aggiungete lo zucchero e mescolate bene.

Allargate la pasta frolla aiutandovi con un mattarello in modo che venga leggermente più sottile.
Sistematela in una teglia (diametro 26 cm) rivestita con carta forno in modo che sbordi leggermente fuori dalla teglia e tagliate l'eccesso.
Bucherellatela con una forchetta.
Stendete sulla base un velo di pangrattato e la crema pasticciera, livellatela, a seguire la frutta con il sughetto formatosi, lasciando 1 centimetro circa dai bordi.

Ripiegate i bordi verso l'interno, spennellateli con poco latte, cospargete di zucchero di canna e cuocete in forno caldo ventilato a 170°C per circa 35-40 minuti, fino a leggera doratura.
Sfornate la *galette*, fatela completamente raffreddare prima di servirla, a temperatura ambiente o anche leggermente raffreddata con un breve passaggio in frigorifero.

Se la crema tendesse a scurirsi troppo, coprite il dolce con un foglio di alluminio

la variante: golosa

Stendete sulla base un velo di confettura di frutti rossi dopo il pangrattato (prima della crema e della frutta).

Se l'impasto fosse troppo sodo, aggiungete un cucchiaio alla volta di latte

Pancake integrali con mirtilli frullati e yogurt greco

FACILE | 15-20 MIN | 5 MIN | 10-15 MIN

ingredienti per 4 persone

mirtilli **2 cucchiai** - farina integrale **200 g** (o mix con 00) - uovo **1** - latte fresco parzialmente scremato **180 g** - banana matura ½ - zucchero di canna **60 g** - olio di semi di girasole **2 cucchiai** - lievito per dolci **1 e ½ cucchiaini** - zucchero a velo q.b. - frutti di bosco a piacere per decorare q.b.

Frullate i mirtilli con il latte, la banana e lo zucchero di canna.

Trasferite il composto in una ciotola capiente, sgusciatevi dentro l'uovo, mescolate, e aggiungete la farina e il lievito, mescolate brevemente con una frusta.

Scaldate l'olio in una padella così da ungerla bene e scolatelo nell'impasto, mescolate e versate poco impasto per volta nella padella così da creare i *pancake* (quando inserite nuovo impasto, ungete pochissimo la padella con altro olio, tamponandolo con carta assorbente).

Fate cuocere a fuoco medio per circa 2 minuti sul primo lato, girate appena vedrete che si formano tante bollicine sulla superficie e poi circa 1 minuto sul secondo lato, fino a doratura.

Servite i *pancake* con frutti di bosco a piacere e zucchero a velo.

Ricette svuotafrigo

RICETTE DOLCI E SALATE CON IL MASCARPONE

Non solo tiramisù, con questo latticino si possono preparare piatti dolci e salati, abbinandoli a frutta fresca, formaggi e altri prodotti del frigo e della dispensa.

MASCARPONE

Si ottiene dalla crema del latte, scaldata a 80-90°C e addizionata ad acido citrico, tartarico o succo di limone. Rientra nella categoria dei formaggi, è liscio, cremoso, denso e omogeneo. Dal sapore delicato, con un retrogusto leggermente acidulo. Originario della Lombardia, e in particolare dell'area del Lodigiano, è diffuso e apprezzato nelle ricette di tutta Italia.

RICOTTA

Formaggio fresco e cremoso prodotto utilizzando il siero di latte, ha un basso contenuto di grassi rispetto ad altri formaggi, ed è una buona fonte di proteine. Nella cucina italiana, la ricotta è un ingrediente fondamentale in piatti salati, come ripieno di cannelloni e ravioli e nei dolci come la cassata siciliana o la pastiera napoletana. In generale, può essere utilizzata come sostituto di altri formaggi se si desidera ridurre il contenuto di grassi.

PANNA FRESCA

La panna fresca è una crema ottenuta dalla parte più grassa del latte. La panna fresca liquida può essere montata a neve per una consistenza soffice e leggera, ideale per i dolci, oppure può essere utilizzata per preparare salse per la pasta, per arricchire zuppe, stufati e la carne.

UNA APP CONTRO GLI SPRECHI

Con **Cuki Save the Food App** è possibile gestire il congelatore e ridurre gli sprechi di cibo in casa, il tutto in modo gratuito. Grazie all'App, saprete sempre cosa è presente nel congelatore di casa e quando è ora di scongelare i cibi: 5 giorni prima della data consigliata di scongelamento, infatti, riceverete una notifica sull'alimento da scongelare e consumare al più presto. Grazie ad un vastissimo database di oltre 350 alimenti di diverso tipo, sia freschi che cucinati, sarà sufficiente selezionare quello che si vuole congelare e l'App farà tutto da sola indicando nella scheda dell'alimento la data di congelamento e i giorni che rimangono alla sua scongelazione.

Vol-au-vent con mascarpone ricotta e acciughe

FACILE | 15 MIN | 15 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

vol-au-vent **12** - mascarpone **200 g** - ricotta (o formaggio spalmabile) **100 g** - acciughe sott'olio **100 g** - pepe bianco q.b.

Sgocciolate le acciughe, tenetene da parte qualche tocchetto per la decorazione mentre le restanti tritatele in un mixer da cucina.
Amalgamate il mascarpone con la ricotta, aggiungete le acciughe tritate e mescolate con cura. Insaporite con un po' di pepe bianco a piacere.
Scaldate i *vol-au-vent* nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per 4-5 minuti.
Estraeteli, farciteli con la crema al mascarpone e decorateli con i filetti di acciughe.

Bruschette con crema al mascarpone e ricotta, pere e noci

FACILE | 15 MIN | 10 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone

pane **8 fette** - mascarpone **150 g** - ricotta **100 g** - pere **2** - gherigli di noci **50 g** - miele q.b. - sale - pepe

Mescolate in una terrina il mascarpone con la ricotta e insaporite il composto con sale e pepe a piacere.
Tritate grossolanamente le noci e tenetele da parte.
Disponete le fette di pane in una teglia rivestita di carta forno e passatele nel forno in modalità grill per 5 minuti.
Una volta dorate e croccanti, estraetele, spalmatele con la crema al mascarpone, le fette di pera, le noci e infine, completate con il miele. Portate in tavola e servite.

Fettuccine con crema
al mascarpone e salmone

FACILE | 25 MIN | 15 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

fettuccine all'uovo **400 g** - filetti di salmone fresco abbattuto **250 g** - mascarpone **150 g** - ricotta **50 g** - panna fresca liquida **100 ml** - prezzemolo fresco q.b. - burro q.b. - sale - pepe

Tagliate i filetti di salmone a dadini e fateli saltare con una noce di burro in una padella. Insaporiteli con sale e pepe.
Mescolate in una ciotola il mascarpone con la ricotta e la panna fresca.
Cuocete le fettuccine in abbondante acqua salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolatele direttamente nella padella con il salmone, unite la crema di mascarpone e mantecate bene.
Se necessario, versate un goccio di acqua di cottura e poi profumate con il prezzemolo fresco tritato. Impiattate e servite subito le fettuccine, calde e cremose.

Mousse al mascarpone
e frutti di bosco

FACILE | 30 MIN | 20 MIN | 10 MIN

ALTRI DOLCI CON I FRUTTI DI BOSCO DA PAG. 48!

ingredienti per 4 persone

mascarpone **250 g** - panna fresca liquida **250 ml** - zucchero semolato **150 g** - agar agar in polvere **2 g** - menta fresca q.b. - ribes freschi **150 g** - mirtilli freschi **150 g**

Lavate i ribes e i mirtilli freschi sotto l'acqua corrente, asciugateli, tenetene da parte alcuni per la decorazione mentre i restanti metteteli in un pentolino con un paio di cucchiai di zucchero, l'agar agar e un goccio d'acqua. Ponete sul fuoco e fate cuocere per 10 minuti a fiamma dolce, mescolando di tanto in tanto.
Passate il composto al colino, schiacciandolo con il dorso di un cucchiaio per ricavare la polpa.
Montate il mascarpone e la panna fresca, amalgamateli insieme e distribuite la mousse ottenuta nei bicchieri da dessert, alternandola con la composta preparata in precedenza.
Terminate con uno strato di mousse, decorate con i mirtilli, i ribes freschi tenuti da parte e foglioline di menta fresca.

Tartufi al mascarpone e caffè

FACILE | 15 MIN + Q.B. RIPOSO | 15 MIN | 0 MIN

ingredienti per 20 tartufi

biscotti secchi **260 g** - mascarpone **200 g** - caffè **70 ml** - zucchero di canna **50 g** - granella di nocciole, mandorle oppure noci **40 g** - cacao amaro in polvere q.b.

Tritate finemente i biscotti secchi all'interno di un mixer da cucina e poi teneteli da parte. Amalgamate bene il **mascarpone** con lo zucchero, il caffè e la granella in una ciotola. Unite al composto ottenuto i biscotti tritati e mescolate fino a ottenere un impasto compatto.
Prendete una noce di impasto per volta, formate le palline e passatele nel cacao amaro in polvere, per ricoprirle interamente.
Sistemate i tartufini in un vassoio, nei pirottini di carta, e trasferiteli in frigorifero fino al momento del servizio.

Semifreddo al mascarpone e amaretti

FACILE | 35 MIN + 3 ORE RIPOSO | 35 MIN | 0 MIN

ingredienti per 6 persone

mascarpone **250 g** - panna fresca liquida **250 ml** - amaretti **100 g** - zucchero a velo **60 g** - rum **1 bicchierino** - latte q.b. - estratto di vaniglia **1 cucchiaino** - gelatina in fogli **6 g** - granella di pistacchi q.b.

Mettete in ammollo la gelatina in acqua fredda. Montate la panna insieme a metà dello zucchero a velo in una ciotola con le fruste elettriche.
Ammorbidite il **mascarpone** in un'altra ciotola con lo zucchero a velo rimanente e l'estratto di vaniglia.
Scaldate un po' di latte e fate sciogliere all'interno la gelatina ben strizzata, in modo che si sciolga e poi lasciate intiepidire.
Amalgamate la panna montata e la gelatina con il mascarpone, mescolate con cura aiutandovi con la spatola, effettuando movimenti dal basso verso l'alto per non smontare il composto. Incorporate gli amaretti sbriciolati e il rum.
Rivestite con la pellicola trasparente alimentare il fondo e i bordi di uno stampo rettangolare da *plumcake*.
Versate il composto, livellate bene la superficie, copritelo con la pellicola trasparente alimentare e ponetelo in congelatore a rassodare per almeno 3 ore.
Estraete il semifreddo e prima di sformarlo, lasciatelo ammorbidire per qualche minuto a temperatura ambiente. Decoratelo con granella di pistacchi e amaretti sbriciolati e servitelo tagliato a fette.

Fichi di Cosenza DOP

Dolcissima eccellenza

Squisiti "al naturale", a fine pasto o come break salutare, sono alla base di diversi prodotti dolciari tipici della tradizione cosentina

Tra i frutti più amati da Greci e Romani, fu all'epoca della Magna Grecia che le prime di piante di fico arrivarono in Calabria, dove oggi vengono prodotti i prelibati Fichi di Cosenza DOP, commercializzati essiccati, come antica tradizione vuole. I Fichi di Cosenza DOP sono prodotti con i frutti delle migliori piante *Ficus Carica Sativa* di varietà Dottato (particolarmente resistente e adatta all'essiccazione) e sono caratterizzati da un sapore delicato, dalla dolcezza e finezza della polpa. Raccolti rigorosamente a mano già parzialmente appassiti tra agosto e ottobre, sono poi sottoposti a un ulteriore essiccamento con metodo tradizionale, al sole. Ed è proprio a questo naturalissimo metodo di essiccazione che si deve il peculiare sapore mieloso dei Fichi di Cosenza e la loro consistenza piena, carnosa e morbida. Squisiti da gustare "al naturale" a fine pasto o come break salutare, questi dolcissimi frutti sono alla base di diversi prodotti dolciari tipici della tradizione cosentina, spesso abbinati a frutta secca, miele, bucce di agrumi e sciroppo derivato dai frutti stessi. Ricchi di sali minerali – soprattutto calcio, ferro e potassio – i Fichi di Cosenza DOP contengono anche molte fibre, elisir per il benessere intestinale, e discrete quantità di vitamine. Con le loro 280 calorie per 100 grammi sono inoltre totalmente privi di grassi saturi. In quanto eccellenza del territorio, i Fichi di Cosenza hanno un Consorzio di Tutela loro dedicato che è nato nel 2020 e che per il 2023 è main partner di tutti gli eventi della Federazione Italiana Cuochi.

Nelle prossime pagine, troverete infatti tre delle ricette che hanno partecipato ai Campionati della Cucina Italiana 2023, in cui, per la categoria Pasticceria, i Fichi di Cosenza DOP sono stati l'ingrediente obbligatorio. Il consorzio inoltre organizza, tra le attività di valorizzazione e promozione dell'eccellenza calabra, il Fichi Festival la cui seconda edizione si terrà a Cosenza il 16 e 17 settembre.

Medaglioni di suino nero
di Calabria in crosta di Fichi di Cosenza DOP

ricetta dello Chef Carmelo Fabbricatore, presidente dell'Unione Regionale Cuochi Calabria

ingredienti per 4 persone

filettuccio di suino nero di Calabria **500 g** - fichi di Cosenza DOP **250 g** - mollica di pane **100 g** - olio E.V.O. Igp di Calabria **50 ml** - sale q.b. - pepe nero q.b. - albume d'uovo **30 g** - rosmarino **1 rametto** - timo **1 rametto** - alloro **1 foglia** - vino magliocco **200 ml** - melassa di Fichi di Cosenza DOP **50 ml**

per il giardinetto di verdure:
zucchine nere **70 g** - carote **60 g** peperoni rossi **50 g** - peperoni gialli **50 g** - melanzane **50 g** - olio E.V.O. **100 ml** - sale fino q.b. - timo **1 rametto** - basilico **4 foglie** - aglio **1 spicchio**

Parate il filetto, salate e pepate.
Preparate la crosta con: mollica di pane e Fichi di Cosenza DOP tritati finemente, sale, pepe, albume d'uovo rosmarino e timo. Ottenete un composto omogeneo e non troppo morbido.
Fate rosolare il filetto in padella con olio e le erbe aromatiche, bagnate con il vino magliocco e mettete da parte il filetto.
Appena freddo coprite la parte superiore del filetto con il composto preparato prima per la crosta, avvolgete in carta adatta per la cottura e fate cuocere in forno a 160°C portando la temperatura al cuore di 58°C.
Intanto deglassate il fondo di cottura unendo la melassa di Fichi di Cosenza DOP, fate bollire e filtrate per ottenere una salsa della giusta densità.
Pelate e tagliate a cubetti le verdure, fatele cuocere a vapore per tre minuti, raffreddate.
Saltate in padella le verdure per 3-4 minuti con: olio, aglio, timo e basilico. Poi unite il sale.
Tagliate i medaglioni di filetto, disponeteli nel piatto con il giardinetto di verdure ben caldo, la salsa e decorate a piacere.

CAMPIONATI DELLA CUCINA ITALIANA 2023, LE RICETTE DELLA CATEGORIA PASTICCERIA, A BASE DI FICHI DI COSENZA DOP

Mousse al mascarpone
e cioccolato bianco con Fichi di Cosenza DOP

Ricetta di Fratarcangeli Giulia

ingredienti per 4 persone

mascarpone **250 g** - tuorli **2** - zucchero **30 g** - cioccolato bianco **200 g** - panna **150 g** - Fichi di Cosenza DOP **5** - burro **25 g** - farina **10 g** - zucchero **15 g** - uovo **1** - mandorle tritate **20 g** - farina di mandorle **10 g** - latte **100 ml** - panna **100 ml** - tuorli **30 g** - zucchero **25 g** - acqua **250 g** - menta **35 g** - agar agar **3 g** - burro **25 g** - albumi **25 g** - zucchero a velo **25 g** - farina **25 g** - coloranti alimentari q.b. - fiori eduli **20 g**

Per il cilindro di mascarpone e cioccolato bianco

Montate i tuorli con lo zucchero, aggiungete il mascarpone e la panna montata. Sciogliete 100 g di cioccolato bianco a 42°C, aggiungete i restanti 50 g e portate a 32°C, aggiungete alla mousse e, con l'aiuto di una *sac à poche* dalla bocchetta liscia, riempite lo stampo poi inserite i Fichi di Cosenza precedentemente tagliati. Lasciate raffreddare.

Per il cake alle mandorle

Montate l'albume con 15 g di zucchero. Sciogliete il cioccolato bianco al microonde poi aggiungete il burro a pezzi. Montate il tuorlo con lo zucchero e unite il cioccolato fuso con il burro. Unite la farina, la farina di mandorle e le mandorle tritate, versate nello stampo e cuocete per 9 minuti a 180°C.

Per il gel alla menta

Con un frullatore ad immersione frullate menta e acqua, filtrate e aggiungete l'agar agar a freddo, miscelate e portate sul fuoco a una temperatura di 92°C, versate negli stampi cerchio e lasciate riposare a temperatura ambiente fino a raffreddamento.

Per le foglie croccanti

Impastate il burro morbido con lo zucchero a velo, aggiungete la farina poi gli albumi e i coloranti. Stendete nello stampo e cuocete per 4 minuti a 180°C.

Per la salsa inglese

In un pentolino scaldate latte e panna, unite zucchero e tuorli poi aggiungeteli alla panna e al latte caldi. Al centro del piatto adagiate il cerchio di gel alla menta, al suo interno versate la salsa inglese e al centro adagiate il *cake* alle mandorle, in alto il cilindro di mousse, con ai lati le foglie croccanti, alternate i lamponi e i fiori eduli al di sopra del gel.

Crostatina frangipane
ai Fichi di Cosenza DOP

ricetta di Arianna Carinci

ingredienti per 4 persone

per la pasta frolla: farina 0 **75 g** - burro **43 g** - zucchero semolato **30 g** - tuorlo pastorizzato **17 g** - sale q.b. **per la crema frangipane alle noci:** noci **33 g** - burro **33 g** - zucchero di canna **20 g** - sciroppo d'acero **7 g** - uova pastorizzate **30 g** **per la meringa all'italiana:** zucchero semolato **70 g** - albumi pastorizzati **35 g** **per la crema inglese:** latte **60 g** - tuorlo pastorizzato **15 g** - zucchero semolato **15 g** **per la finitura del piatto:** fichi di Cosenza DOP **2** - limone succo **20 g** - purea di fichi di Cosenza DOP (**7** fichi secchi reidratati e frullati) q.b. - ribes q.b. - meringa all'italiana **25 g** - foglie di menta q.b. - crema inglese q.b.

Per la crema inglese

Mescolate tutti gli ingredienti a freddo. Filtrate. Mettete sottovuoto e sgasate 5 volte. Chiudete il sacchetto e cuocete a vapore a 82°C per 13 minuti. Tenete da parte.

Per la pasta frolla

Mescolate il burro a temperatura ambiente con lo zucchero e le uova, aggiungete la farina formando un panetto. Lasciate riposare in frigorifero 10 minuti.

Per la crema frangipane alle noci

Riducete in farina zucchero e noci nel cutter, aggiungete il burro ammorbidito, lo sciroppo d'acero, il sale e l'uovo. Inserite nella *sac à poche*. Tenete da parte.

Per la meringa all'italiana

Montate gli albumi a neve ferma, aggiungendo poco per volta lo zucchero. Inserite nella *sac à poche* e riponete in frigo.

Per la sfinitura del piatto

Tagliate i Fichi di Cosenza DOP a spicchi, spadellate con lime. Tenete da parte.

Stendete e foderate gli anelli microforati con la pasta frolla, riempite a metà con la purea di Fichi di Cosenza e chiudete con la crema frangipane alle noci. Infornate a 160°C statico per 23 minuti.

Sfornate la crostatina, capovolgetela e con la *sac à poche* distribuite sopra la meringa all'italiana. Fiammeggiate.

Fate una spirale con la crema inglese. Adagiate la crostatina, aggiungete i Fichi di Cosenza spadellati e le foglie di menta. Finite il piatto con il ribes, punte di meringa e foglioline di menta.

Fico... andiamo in Friuli!

ricetta di Thomas De Rosa

Questo Dessert nasce dalla volontà dello chef di riscoprire il territorio attraverso la ricerca di prodotti tipici Friulani che possano sposarsi con i Fichi di Cosenza DOP.
I diversi ingredienti provenienti dal Friuli Venezia-Giulia sono l'Aceto Balsamico Midolini di Manzano (UD), le Morchie, ovvero un prodotto tipico del Friuli ricavato dall'unione di panna e burro successivamente fatto cuocere e tradizionalmente utilizzato come condimento dei Cjarsons (tipici ravioli carnici), la Farina di polenta, la ricotta di capra proveniente da una piccola azienda agricola situata ad Aviano (PN) e la santoreggia, un'erba aromatica che dona molta freschezza con una nota pepata che persiste in bocca pur rimanendo molto delicata.
Alla base di questo dolce unico, una salsa all'aceto balsamico Midolini e il caffè Etiope sulla base del piatto. Al centro del piatto, la replica dei Fichi di Cosenza DOP, realizzata "montando insieme" un *cake* al pralinato arachidi e caffè Etiope, la composta di fico e la ganache alla ricotta montata. Questo "montaggio" dalla base larga e con la punta più stretta simula esattamente i Fichi di Cosenza DOP. Solo alla fine viene disposta la "nuvola" di santoreggia versando il liquido profumato all'interno dell'apposita attrezzatura e attivando in seguito l'elio per ottenere una "nuvola" fluttuante aromatizzata.

Cipolla rossa di Tropea

Pronta la nuova edizione dell'atteso Festival

Destagionalizzare e internazionalizzare la Calabria attraverso la magia del suo "bulbo esclusivo", la Cipolla di Tropea, icona e chiave del turismo enogastronomico e ormai sempre più elemento di spicco della calabresità in Italia e non solo, resta l'obiettivo della Tropea Experience, il festival che quest'anno si terrà da venerdì 22 a domenica 24 settembre.
Tanti i protagonisti e gli appuntamenti dell'attesa kermesse: dal laboratorio per imparare dalle signore del posto a preparare la fileja (la pasta fresca fatta in casa tipica della provincia di Vibo Valentia), ai momenti di approfondimento scientifico sulle proprietà della Rossa di Tropea, passando per i percorsi ludico-ricreativi dedicati ai più piccoli. Affiancati dagli chef calabresi Ercole Villirillo, Luigi Quintieri, Pierluigi Vacca, Giuseppe Romano, Enzo Barbieri, Francesca Mannis l'edizione 2023 della Tropea Experience, vedrà infatti il ritorno di un vero e proprio "red onion carpet": da Igles Corelli a Max Mariola, da Hironiko Shoda a Francesco Mazzei, cittadino onorario di Tropea e tra i fondatori della Confraternita della Cipolla Rossa di Tropea, Antonino Esposito, Cristiano Tomei e Celestino Drago.

Cipolla rossa di Tropea al forno

Eliminate la parte con le radici e sbucciate 4 cipolle rosse di Tropea. Poi tagliatele nel senso verticale in modo da ricavare 2 metà. Disponete le cipolle in un tegame (adatto anche per la cottura in forno), cospargetele con un filo d'olio e fatele rosolare a fuoco vivace circa 5 minuti, lasciandole con la parte tagliata rivolta verso l'alto, per non bruciarle. Tritate finemente qualche fogliolina di salvia, timo e rosmarino. Non appena le cipolle saranno leggermente soffritte spostatele dal fuoco e cospargetele con le erbe tritate. Salate con il sale grosso, aggiungete un filo d'olio e il pepe. Cuocete in forno statico preriscaldato a 190°C per circa 30-35 minuti, nel ripiano centrale. Sfornate e servite le cipolle di Tropea al forno con i secondi piatti che più preferite!

CASEUS 2023

Caseus 2023, il concorso dedicato alle grandi produzioni casearie DOP e alle piccole produzioni di fattoria, si terrà sabato 30 settembre e domenica 1 ottobre 2023 a Villa Contarini a Piazzola sul Brenta (PD).
Con tre percorsi ben distinti che guideranno i visitatori: Caseus Veneti (dedicato ai formaggi regionali), Caseus Italiae (dedicato ai formaggi italiani) e Caseus Mundi (dedicato ai produttori internazionali).
Già confermata la presenza dei produttori provenienti da Polonia, Grecia, Ungheria e Slovacchia, e delle grandi produzioni DOP italiane: Asiago, Casatella Trevigiana, Grana Padano, Monte Veronese, Montasio, Piave, Provolone Valpadana e Mozzarella STG; di quest'ultime i formaggi più meritevoli verranno premiati nella mattinata di sabato dal concorso Caseus Veneti. Si confronteranno, invece, con un concorso a loro dedicato le piccole produzioni di Fattoria che parteciperanno da tutta la Penisola.

Fittissimo il calendario di incontri tra visitatori e produttori, consorzi di tutela, chef, pizzaioli e cuochi contadini. Oltre cinquanta le degustazioni guidate durante le due giornate e non mancherà il mercatino dei prodotti tipici da tutta Italia e il mercatino dei caseifici e delle PPL del Veneto.
Sarà un vero e proprio emporio del gusto che vuole porre l'attenzione su un comparto regionale e nazionale che, non senza difficoltà, riesce a produrre eccellenze invidiate e copiate in tutto il mondo. Scopo dell'evento, infatti, valorizzare il prodotto Made in Italy ed educare il consumatore ad una scelta consapevole.
Un evento nel quale Regione del Veneto e A.Pro.La.V. (Associazione Produttori Latte della Regione Veneto) credono molto perché riferimento nella promozione di una cultura casearia di qualità.

INGRESSO GRATUITO
PER TUTTO IL PROGRAMMA

Per ulteriori info:
www.caseusitaly.it

MENU A 20 EURO

+gusto -spesa

UNA CENA COMPLETA CON UN BUDGET CONTENUTO È UNA SFIDA POSSIBILE CON QUESTE 4 RICETTE SEMPLICI MA RICCHE DI GUSTO

€ 4,00

Pappa al pomodoro

FACILE | 65 MIN | 15 MIN | 50 MIN

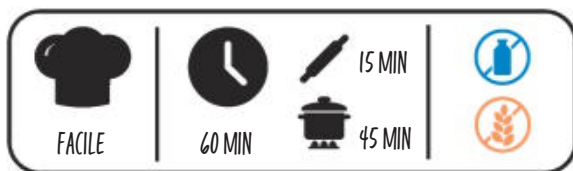
ingredienti per 4 persone

pomodori rossi maturi **650 g** - pane (toscano) raffermo **300 g** - brodo vegetale **1 l** - aglio **1 spicchio** - basilico fresco q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Mondate, eliminate la pelle e tagliate grossolanamente i pomodori. Scaldate l'olio con lo spicchio d'aglio in una casseruola per un paio di minuti. Togliete l'aglio, aggiungete i pomodori e cuocete con il coperchio. Nel mentre, ammorbidite il pane raffermo coprendolo con il brodo vegetale caldo. Unite il pane nella casseruola con i pomodori, mescolate fino a quando il pane sarà completamente amalgamato. Regolate di sale e pepe.
Lasciate riposare la pappa al pomodoro e poco prima di portarla in tavola, profumatela con basilico fresco, poi concludete con un giro d'olio.

Pollo ai peperoni

FACILE | 60 MIN | 15 MIN | 45 MIN

€ 5,00

ingredienti per 4 persone

bocconcini di pollo **1 kg** - vino bianco **200 ml** - peperoni gialli e rossi **4** - polpa di pomodoro **600 g** - cipolla grande **1** - olio E.V.O. **160 ml** - acqua **1 bicchierino** - mentuccia - sale - pepe

Soffriggete la cipolla con un filo d'olio, unite i peperoni tagliati a listarelle, l'acqua, regolate di sale e cuocete coperto fino a quando i peperoni saranno morbidi.
A parte, rosolate il pollo, sfumate con il vino bianco e, quando sarà evaporato, aggiungete la polpa di pomodoro, aggiustate di sale e di pepe e lasciate cuocere coperto a fiamma medio-bassa per circa 30 minuti. Unite i peperoni, mescolate e fate insaporire per 10 minuti. Servite caldo e profumato, a piacere, con foglie di mentuccia.

Flan di piselli

FACILE | 50 MIN | 15 MIN | 35 MIN

€ 5,00

ingredienti per 4 persone

piselli freschi o surgelati **300 g** - uova **3** - latte **200 ml** - panna fresca **100 ml** - Pecorino **50 g** - sale - pepe - burro q.b. per ungere gli stampini

Cuocete in acqua salata bollente i piselli fino a quando sono teneri. Sciacquateli con acqua fredda per fermarne la cottura. Frullate i piselli fino a ottenere una purea liscia. In una ciotola, sbattete le uova con il latte e la panna. Aggiungete la purea di piselli e il formaggio grattugiato. Mescolate bene fino a ottenere un composto omogeneo. Preriscaldate il forno a 180°C e ungete gli stampini per flan (o delle cocotte individuali).
Versate il composto nei singoli stampini e trasferiteli in una teglia da forno più grande riempita d'acqua calda fino a metà dell'altezza degli stampini. Infornate e cuocete per circa 30-35 minuti o fino a quando il flan è ben rappreso e dorato in superficie.
Sfornate i flan e lasciateli raffreddare prima di capovolgerli direttamente nei piatti e servirli, a piacere, con una spolverata di Pecorino.

Banana e cioccolato truffles

€ 6,00

FACILE | 25 MIN + 2 ORE RIPOSO | 25 MIN | 0 MIN

ingredienti per circa 20 tartufini

polpa di banana matura **200 g** - cioccolato fondente **300 g** - miele **30 g** - granella di cocco o cacao q.b.

Sciogliete il cioccolato a bagnomaria o nel microonde.
Versate il cioccolato in una ciotola, aggiungete il miele, mescolate e fate intiepidire.
Unite la polpa di banana frullata e lasciate il composto circa 2 ore in frigo, coperto con pellicola trasparente.
Mettete il cacao o la granella in due piattini.
Prelevate con un cucchiaio piccole parti di composto e formate delle palline grandi come una noce, roteandole con le mani (usate dei guanti monouso).
Passate poi le palline nel cacao o nella granella di cocco.

Le Ricette del BENESSERE Noci

Sono i frutti ricchi di Omega 3, che contribuiscono a ripulire il sangue, e a ridurre i trigliceridi e il colesterolo "cattivo". Con mandorle, pistacchi e nocciole fanno parte di quella che definiamo frutta secca, povera di zuccheri e ricca di grassi buoni.

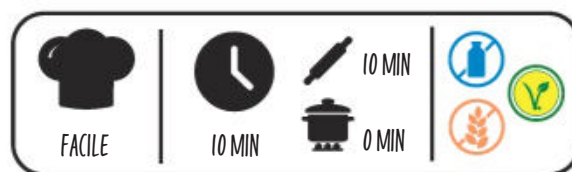
LO SAPEVATE CHE?

• le noci forniscono quantità apprezzabili dei minerali più importanti nella prevenzione dell'osteoporosi
• aumentano la resistenza alla fatica e combattono lo stress
• contengono melatonina, necessaria al nostro organismo per mantenere regolare il ciclo di sonno-veglia

di **Cassandra Piemonte**
raccoltoecucinato

Esperta di cucina naturale, sul suo profilo Instagram "Raccolto e cucinato", condivide tantissime ricette sane e golose, oltre a consigli nutrizionali e segreti direttamente dal suo orto!

Insalata stagionale

FACILE | 10 MIN | 10 MIN | 0 MIN

ingredienti per 1 persona

finocchio **1** - melagrana ½ - rucola **50 g** - noci **3** - olio E.V.O. q.b. - succo di limone q.b. - timo fresco q.b.

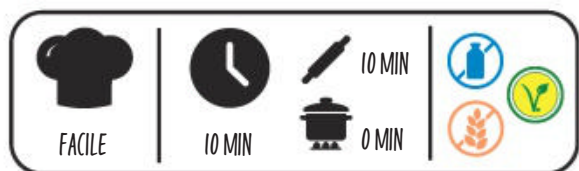
Affettate sottilmente il finocchio con la mandolina e sgranate la melagrana.

Assemblate tutti gli ingredienti in una ciotola e condite con olio, succo di limone e timo.

Potete completare il piatto con delle uova al tegamino con salvia e curcuma fresca. In una padella antiaderente mettete un filo di olio e appena è caldo mettete l'uovo e fate cuocere a fuoco basso fino a quando l'albume non avrà cambiato colore, ma il tuorlo sarà ancora bello liquido

• La melagrana è ricca di polifenoli, vitamine (soprattutto la C), fibre, zuccheri e minerali
• Le noci "amiche del cuore" sono ricche di sostanze ad azione antiossidante e di polifenoli

Pesto vegano basilico, noci e pinoli

FACILE | 10 MIN | 10 MIN | 0 MIN

COME LO CONSERVO?
Una volta pronto va versato nei barattoli sterilizzati e congelato. In alternativa, non essendoci il formaggio, potete conservare il barattolo in frigo per 15-20 giorni

ingredienti per 3 barattoli da 120 g

basilico **100 g** - noci **60 g** - pinoli **40 g** - olio E.V.O. **120 ml** - aglio **1 spicchio** (facoltativo) - sale **1 pizzico**

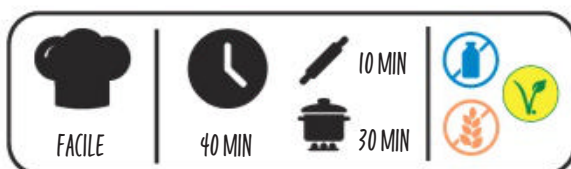
Sgusciate le noci ricavandone i gherigli. Lavate le foglie di basilico e lasciatele asciugare su un telo. Trasferite le foglie di basilico in un mixer o frullatore e aggiungete i gherigli di noci, i pinoli, lo spicchio d'aglio (facoltativo) e un pizzico di sale.

Frullate per pochi secondi e versate nel mixer anche l'olio. Frullate ancora sempre ad intervalli di pochi secondi fino a ottenere un soffice e cremosissimo pesto.

COME LO UTILIZZO?
È un condimento molto versatile e può prestarsi a diversi usi. Ecco qualche idea:

- Utilizzatelo come salsa: cospargete un cucchiaino di pesto sulle vostre insalatone
- Ottimo per marinare secondi piatti di carne o pesce
- A colazione: provate a spalmarlo su una fetta di pane tostato
- Ideale per insaporire zuppe o minestroni
- Originale nella maionese-pesto: come ingrediente da aggiungere alla maionese da servire su foglie di insalata
- Adatto per dare più sapore ai piatti cucinati al cartoccio prima di avvolgerli nella carta stagnola e cuocerli al forno
- Per chi mangia le uova, è perfetto da aggiungere per arricchire una frittata al profumo di basilico

Lenticchie rosse, riso venere e noci con pomodori secchi

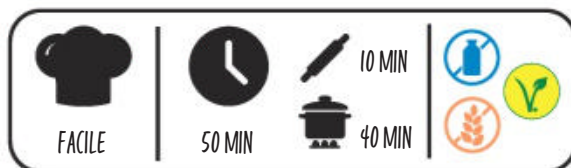
FACILE | 40 MIN | 10 MIN | 30 MIN

ingredienti per 2 persone

riso rosso venere **120 g** - lenticchie rosse **100 g** - scalogno o cipolla **1** - carota **1** - sedano **1 costa** - fetta di zucca con la buccia **1** - noci **4** - pomodori secchi **4** - olio E.V.O. q.b. - sale q.b. - pepe q.b. - alloro **1 foglia** - curcuma **1 cuchiaino** - prezzemolo qualche rametto

Cuocete il riso venere in acqua salata e scolatelo al dente. Tagliate finemente con una mandolina lo scalogno, la carota e il sedano e fate un soffrittino con un filo d'olio, poi versate le lenticchie e coprite con acqua (un mezzo bicchiere), aggiungete un pizzico di sale e l'alloro e fate cuocere per 10 minuti. A questo punto aggiungete la zucca tagliate a tocchetti e proseguite la cottura fino a quasi il disfacimento delle lenticchie rosse che formeranno una cremina. Occorreranno circa 15-20 minuti. A fine cottura aggiungete il pepe, un pizzico di curcuma e i pomodori secchi a pezzettini.

Impiattate con la base di zuppa di lenticchie, il riso rosso, le noci tritate grossolanamente e il prezzemolo tritato e completate con un filo d'olio e altri pomodori secchi tagliati al coltello.

Simil Cantucci

FACILE | 50 MIN | 10 MIN | 40 MIN

Al posto delle noci, potete utilizzare pistacchi, bacche di goji oppure mandorle e nocciole e per un effetto ancora più goloso si possono intingere, una volta cotti, nel cioccolato fondente fuso

ingredienti per 20 cantucci

noci sgusciate e sbriciolate **50 g** - farina di mandorle (senza glutine) **200 g** - zucchero di cocco o altro zucchero a piacere **30 g** - sale **1 pizzico** - lievito per dolci (senza glutine) **7 g** - uovo **1**

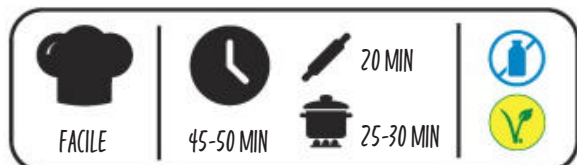
Amalgamate bene tutti gli ingredienti tranne l'uovo. Aggiungete l'uovo e mescolate fino ad ottenere un panetto lungo e stretto.

Cuocete a 165°C nel forno ventilato per 25 minuti, poi lasciate raffreddare per 1 ora.

Tagliate il dolce in diagonale, a fette, e poi infornate di nuovo a 160°C per 15 minuti nel forno ventilato per asciugare. Conservate i biscotti in un contenitore di vetro o di ceramica.

Questi biscotti hanno un carico glicemico molto basso (in effetti, sono dolcificati solo con 2 cucchiai di zucchero di cocco) e si possono mangiare sia come classico dessert sia a colazione

Dolce rustico alle mele e noci

FACILE | 45-50 MIN | 20 MIN | 25-30 MIN

Questa mini tortina con poco zucchero è buonissima e davvero facile da realizzare. Sono sicura che in casa avete già tutti gli ingredienti per poterla preparare durante il week end. È perfetta per una merenda o per colazione da inzuppare in una tazza di tè o cappuccino caldo. Il mix di mele e noci è una vera bontà e rende l'impasto naturalmente dolce e profumatissimo. Ogni fetta sarà extra soffice!

ingredienti per un stampo da 16-18 (circa 6 fette)

farina tipo 1 **130 g** - uova **1** - zucchero **40 g** - olio E.V.O. o di cocco **35 g** - mele piccole al netto degli scarti **120 g** - noci **30 g** - latte vegetale **50 ml** - cannella q.b. - succo e scorza di ½ limone - lievito per dolci **8 g**
per decorare: noci **10 g**

Sbucciate le mele, privatele del torsolo e tagliatele a cubetti piccoli, irroratele con il succo di mezzo limone e tenetele da parte. In una ciotola rompete l'uovo e montate con lo zucchero fino ad ottenere un composto spumoso; aggiungete l'olio e mescolate.

Aggiungete anche la cannella, la scorza di limone e il latte. Incorporate farina e lievito setacciati fino a ottenere un impasto omogeneo. Se necessario aggiungete ancora un po' di latte. Tritate grossolanamente le noci e aggiungetele al composto, insieme alle mele.

Versate il tutto nello stampo con carta forno e cospargete in superficie con le restanti noci tritate. Cuocete in forno ventilato a 170°C per 25-30 minuti circa.

Gustatela con un cucchiaio di yogurt bianco che renderà ancor più goduriosa ogni singola fetta

Il quiz della salute

Vero o falso?

Scopri i luoghi comuni e le false credenze dell'alimentazione con il quiz del "Vero o Falso?" e rispondi alle domande sotto riportate.

	v	f
1. L' uva ha proprietà diuretiche.	☐	☐
2. La dieta chetogenica aiuta il cuore.	☐	☐
3. L'aceto è consigliato a chi soffre di reflusso gastroesofageo.	☐	☐
4. Ridurre il consumo di carboidrati semplici aiuta a ritrovare la linea.	☐	☐
5. Il succo di mirtilli neri previene la cistite.	☐	☐
6. La paprica ha proprietà antisettiche.	☐	☐
7. In menopausa l'apporto proteico dovrebbe essere ridotto.	☐	☐

1. VERO
Questo frutto autunnale, oltre a proprietà diuretiche, aiuta a contrastare l'invecchiamento e contiene sostanze con azione antinfiammatoria. Fornisce circa 64 kcalorie ogni 100 grammi.

2. FALSO
Secondo una ricerca americana questo tipo di dieta, basata sulla drastica riduzione di carboidrati, potrebbe aumentare il rischio di sviluppare patologie cardiovascolari e innalzare diversi valori, come ad esempio l'LDL (colesterolo cattivo).

3. FALSO
In caso di malattia da reflusso gastroesofageo si dovrebbe evitare il consumo di diversi alimenti e, tra questi, anche quelli acidi come l'aceto, i pomodori e gli agrumi. Attenzione anche a caffè, tè, spezie, cioccolato e alcol.

4. VERO
Gli zuccheri semplici come quelli contenuti in caramelle, zucchero, dolciumi, causano un rapido incremento della glicemia. Invece gli zuccheri complessi contenuti ad esempio in pasta, pane, riso, meglio se integrali, aumentano il senso di sazietà.

5. VERO
Grazie all'elevata presenza di antiossidanti, come le proantocianidine, il succo di mirtilli neri è un valido alleato della cistite, un'infezione delle vie urinarie che colpisce prevalentemente le donne rispetto agli uomini.

6. VERO
Questa spezia possiede anche proprietà digestive e sembra avere un effetto positivo sull'apparato circolatorio. La paprica si trova in commercio nella varietà dolce o piccante e deriva dalla macinazione del peperone.

7. FALSO
Le donne in menopausa dovrebbero introdurre una quantità maggiore di proteine per contrastare la perdita della massa muscolare e della forza ossea. Si consiglia inoltre l'assunzione di proteine vegetali (legumi) 2-3 volte alla settimana.

Cotoletta

DI FAGIOLI

FACILE | 25 MIN | 10 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

fagioli borlotti già cotti **600 g**
patate già cotte **100 g**
olio E.V.O. **2 cucchiai**
scalogno **½ spicchio**
salvia q.b
rosmarino q.b
timo q.b
pane grattugiato q.b
sale q.b
succo di limone q.b.

Scaldate un trito di salvia, rosmarino, timo e scalogno freschi in una pentola con un filo d'olio per qualche minuto, poi unite i fagioli, le patate e un pizzico di sale.
Frullate gli ingredienti e con l'aiuto delle mani formate delle palline; passatele nel pane grattugiato e schiacciatele dando la classica forma della cotoletta.
In una teglia mettete una carta da forno, posizionate le preparazioni e cuocete a 180°C per circa 10-15 minuti. Condite con qualche goccia di succo di limone.

Buona salute a tutti!

di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

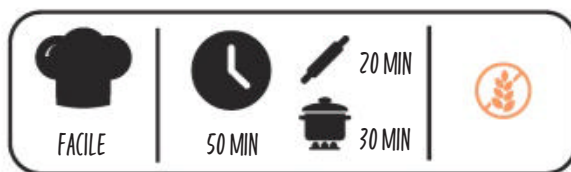
FOOD

Pairing

La strana coppia

L'associazione di due o più alimenti tra loro in base alla composizione molecolare e aromatica è frutto di una moderna tendenza e ricerca che mira a scoprire nuovi equilibri culinari. I primi a sperimentarla, agli inizi degli anni '90, furono François Benzi, chimico alimentare e Heston Blumenthal. Dal 2009, esiste la società Food Pairing sul cui sito internet si possono trovare più di mille ingredienti ed i relativi accostamenti possibili, consueti o meno. Noi vi proponiamo 6 "coppie insolite" e sorprendentemente gustose!

Crema di melanzana con melagrana

FACILE | 50 MIN | 20 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

melanzane lunghe nere **600 g** - yogurt greco **35 g** - aglio ½ **spicchio** - succo di limone q.b. - prezzemolo fresco **1 ciuffo** - menta fresca **4 foglie** - chicchi di melagrana q.b. - gherigli di noci q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Lavate e dispondete le melanzane su una teglia rivestita di carta forno. Fatele cuocere nel forno in modalità statica a 200°C per circa 30 minuti. Trascorso il tempo di cottura, estraete le melanzane, lasciatele intiepidire e con l'aiuto di un cucchiaio ricavate la polpa. Trasferitela in un colino a maglie strette e schiacciate con il dorso di un cucchiaio.

Ponete la polpa in un mixer da cucina con lo yogurt, ½ spicchio d'aglio privato dell'anima, qualche goccia di succo di limone filtrato, il prezzemolo e la menta freschi tritati finemente. Frullate bene fino a ottenere un composto cremoso, versate l'olio a piacere e regolate di sale e pepe. Servite la crema in una piccola ciotola decorandola con gherigli di noci tritati grossolanamente, foglie di prezzemolo fresco e chicchi di melagrana.

Se disponete di un forno a microonde, potete ridurre i tempi di cottura delle melanzane, azionandolo a 800 watt per 15 minuti

Insalata di *fragole* e coriandolo con spinacini e *blue cheese*

FACILE | 15 MIN | 15 MIN | 0 MIN

ingredienti per 4 persone

spinacini **400 g** - fragole **250 g** - coriandolo fresco q.b. - blue cheese **200 g** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano a scaglie q.b. - senape **2 cucchiai** - maionese **4 cucchiai** - miele **1 cucchiaino** - olio E.V.O. - sale

Lavate bene gli spinacini e asciugateli con una centrifuga o un canovaccio pulito, poi trasferiteli in una terrina capiente.
Lavate e mondate le fragole, privatele del picciolo e tagliatele in tocchetti, quindi aggiungeteli agli spinacini.
Unite il blue cheese tagliato a dadini e le scaglie di formaggio a piacere.

Preparate una salsa emulsionando la senape con la maionese, il miele, l'olio e un pizzico di sale.
Condite l'insalata, profumate con il coriandolo fresco tritato e portate in tavola.

Salmone con salsa alla liquirizia

FACILE | 45 MIN | 25 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

salmone **4 tranci** da circa **150 g** - spinaci **400 g** - panna fresca liquida **250 ml** - burro **45 g** - farina **25 g** - liquirizia in polvere q.b. - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Scaldate l'olio in una padella, aggiungete lo spicchio d'aglio schiacciato, fatelo rosolare, poi eliminatelo e unite gli spinaci lavati e mondati. Mescolate e lasciateli cuocere per un paio di minuti o fino a quando risultano appassiti. Regolate di sale e pepe a piacere. Tenete gli spinaci in caldo.
Sciogliete una noce di burro in una padella e fate cuocere i tranci di salmone per 4 minuti da ogni lato.
Nel mentre, portate la panna a sfiorare il bollore e versatela sopra il burro fuso con la farina in un pentolino. Mescolate, lasciate cuocere fino a quando il composto si sarà addensato e insaporite con la liquirizia in polvere.
Realizzate un letto di spinaci in ciascun piatto da portata, adagiate sopra i tranci di salmone e servite con accanto una nappata di salsa alla liquirizia.

Pollo alle albicocche

FACILE | 50-55 MIN | 20 MIN | 30-35 MIN

ingredienti per 4 persone

sovracosce di pollo **8** - albicocche fresche **250 g** - cipolla **1** - aglio **1 spicchio** - birra chiara q.b. - maggiorana fresca q.b. - mandorle a lamelle q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Fate rosolare le sovracosce di pollo con un filo d'olio e lo spicchio d'aglio in una padella a fiamma viva. Nel mentre, tritate finemente la cipolla e lavate con cura le albicocche, tagliatele a metà ed eliminate il nocciolo, poi tenetele da parte. Una volta che il pollo sarà dorato, unite la cipolla tritata e fatela appassire. Sfumate con la birra chiara, regolate di sale e di pepe, abbassate la fiamma, coprite con un coperchio e fate cuocere per circa 20 minuti.
A questo punto, unite le albicocche a tocchetti, mescolate e proseguite la cottura per altri 10-15 minuti. In base al grado di maturazione e alla dimensione dei pezzetti di albicocca, alcuni saranno rimasti ancora interi mentre altri si saranno sciolti formando una salsa. Aggiustate, se necessario, di sale e pepe.
Completate con le mandorle a lamelle e profumate con rametti di maggiorana fresca. Portate in tavola e servite.

Pancake *banana e bacon*

FACILE | 20 MIN | 15 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone

latte intero **300 ml** - uova **2** - zucchero di canna **30 g** + q.b. - farina **220 g** - lievito in polvere per dolci **10 g** o bicarbonato **½ cucchiaino** - banane **2** - bacon **8 fettine** - burro q.b. - sciroppo d'acero q.b.

Sbattete le uova con il latte intero e lo zucchero di canna in una ciotola. Incorporate la farina setacciata con il lievito e amalgamate bene fino a ottenere un composto liscio, omogeneo e privo di grumi.
Tenete la pastella da parte e nel mentre, sbucciate le banane, tagliatele a metà nel senso della lunghezza e fatele caramellare in una padella con lo zucchero di canna.
Fate rosolare le fettine di bacon in una padella fino a quando risultano ben croccanti.
Sciogliete il burro in una padella, versate un mestolo di pastella e non appena compaiono le prime bollicine in superficie, girate il *pancake* dall'altro lato e completate la cottura.
Procedete in questo modo fino a terminare tutta la pastella.
Impilate i *pancake* alternandoli con le fettine di bacon, decorateli con le banane caramellate e lo sciroppo d'acero.

Mousse *cioccolato,* sale e *avocado*

FACILE | 25 MIN + 30 MIN DI RIPOSO | 20 MIN | 5 MIN

ingredienti per 4 persone

cioccolato fondente **100 g** - panna fresca liquida **100 ml** - avocado **150 g** - zucchero di canna **50 g** - sale grosso **1 cucchiaino** - riccioli di cioccolato fondente q.b. - fiocchi di sale q.b.

Sciogliete il cioccolato fondente a bagnomaria oppure al microonde a 900W per circa 2 minuti, mescolandolo ogni 30 secondi in modo da non farlo bruciare. Amalgamatelo bene con metà della panna fresca liquida e il sale grosso, poi tenetelo da parte.
Dividete l'avocado in due parti, rimuovete il nocciolo, ricavate la polpa e frullatela nel mixer da cucina con lo zucchero di canna, fino a ottenere un composto liscio e senza grumi.
Mescolate con cura la crema di avocado con il cioccolato fuso e infine, incorporate l'altra metà della panna, montata in precedenza.
Distribuite la mousse nei bicchierini da dessert e lasciatela rassodare in frigorifero per 30 minuti. Trascorso il tempo di riposo, guarnite la superficie con riccioli di cioccolato e fiocchi di sale.

Step by Step
del mese

Cream tart salata
con crema al tonno

Tanto scenografica quanto semplice da realizzare, la *cream tart* salata è una ricetta che può essere preparata in tante e diverse combinazioni di ingredienti. Questo mese ve la proponiamo con tonno e proscitto cotto, ma potete provarla anche sostituendo gli ingredienti con la mortadella oppure i ceci per una versione vegetariana e abbinarli alle verdure che più vi piacciono.

INIZIAMO

1) **In una ciotola** impastate insieme tutti gli ingredienti per la pasta frolla, trasferite l'impasto su una spianatoia e continuate a lavorare fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo.

2) **Fate** riposare l'impasto per 30 minuti.

3) **Trascorso** il tempo di riposo, riprendete l'impasto, stendetelo con l'aiuto di un matterello e coppate le basi ad anello che andranno a comporre la vostra *cream tart*, una forma per la base e una che andrà posizionata sulla prima farcitura.

4) **Adagiate** le basi di frolla su una teglia e infornate a 160°C per 15 minuti.

5) **Frullate** il tonno fino a conferirgli una consistenza pastosa.

6) **Scaldate** la panna liquida, salate, pepate e fate sciogliere la gelatina precedentemente ammollata.

7) **Mettete** il tonno in una ciotola e lavoratelo insieme al mascarpone, unite la panna montata mescolandola delicatamente, in ultimo unite la panna con la gelatina sciolta.

8) **Trasferite** la crema in una *sac à poche* con bocchetta a stella.

FACILE

35 MIN + 30 MIN RIPOSO IMPASTO

20 MIN

15 MIN

9) **Adagiate** una base di frolla su un piatto da portata, ricoprite con la crema al tonno e adagiate sulla crema il secondo disco di frolla.

10) **Ricoprite** il disco con altri ciuffi di crema e decorate con fette di prosciutto cotto, foglioline di salvia e "biscotti" salati ottenuti dalla pasta frolla avanzata!

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per la pasta frolla salata:
- farina 00 **200 g**
- fecola di patate **25 g**
- Parmigiano Reggiano grattuggiato **20 g**
- burro **125 g**
- uovo **1**
- tuorlo **1**
- sale

Per la farcitura:
- mascarpone **200 g**
- panna montata non zuccherata **150 g**
- panna liquida **50 ml**
- Parmigiano Reggiano grattuggiato **50 g**
- tonno al naturale sgocciolato **100 g**
- gelatina in fogli **4**
- sale
- pepe

Per la decorazione:
- salvia fresca qualche foglia
- prosciutto cotto qualche fetta
- carote e olive (opzionale)

MAISON LIZIA
Lizia & Ele

di **Maison Lizia**
maisonlizia

Maison Lizia è lo pseudonimo utilizzato da mamma e figlia per condividere su Instagram ricette, trucchi e consigli di una cucina semplice ma anche raffinata

www.maisonlizia.com

L'idea in più: Potete aggiungere al tonno un trito di erbe aromatiche e decorare con fettine di salmone affumicato e filetti di pomodorini sott'olio.

SCUOLA DI PASTICCERIA

Strudel

Servito fresco e croccante, tiepido o caldo, è un grande classico della pasticceria tradizionale austriaca, anche se lo strudel trae origine dal baklava turco e, a seguito delle vicende storiche, si è "tradotto" in strudel a Vienna. Una storia unica per un dolce altrettanto speciale, realizzabile in 8 semplici step!

INIZIAMO

1) **Mettete** l'uvetta a bagno in un mix acqua-marsala.

2) **Lavate** e sbucciate le mele, tagliatele in pezzetti e mettetele in una padella antiaderente (capiente) con lo zucchero semolato, fate cuocere a fiamma medio-alta per qualche minuto, aggiungete i pinoli, l'amido di mais sciolto nel succo di limone, la scorza di quest'ultimo e l'uvetta ben strizzata, alzate leggermente la fiamma e date un'ultima spadellata. I pezzetti di mela dovranno essere "precotti", cioè ancora sodi e privi di liquidi.

Se utilizzate altre varietà di mela, ad esempio la Golden, la cottura è ancora più rapida

3) **Versate** il tutto in una teglia capiente in modo da farle raffreddare.

4) **Mescolate**, in una ciotola a parte, la cannella con i biscotti sbriciolati e lo zucchero di canna. Sciogliete il burro a fiamma dolce o nel microonde, lasciatelo intiepidire.

Per una versione più "leggera" sostituite il burro con un mix di acqua e olio E.V.O., in ogni caso fate attenzione a non bagnare troppo i fogli per non comprometterne la croccantezza

5) **Adagiate** il primo foglio di fillo su un piano di lavoro dove avrete posizionato un canovaccio pulito grande con sopra un foglio di carta forno, spennellatelo con poco burro fuso e cospargetevi pochissimo zucchero di canna. Proseguite nello stesso modo con gli altri fogli, tranne l'ultimo che non dovrete né spennellare né aggiungervi zucchero, distribuitevi uniformemente il mix alla cannella.

FACILE | 50 MIN + RAFFREDDAMENTO | 20 MIN | 30 MIN

6) **Posizionate** il ripieno avendo davanti a voi la teglia in orizzontale, lasciando circa 1-2 cm dai bordi.

Per un tocco ancora più goloso aggiungete, spargendoli, qualche cucchiaino di confettura a piacere o crema pasticciera

7) **Arrotolate** lo strudel tenendolo ben stretto (aiutatevi con il panno e la carta forno) richiudendo le estremità verso l'interno, eliminate panno e carta forno e posizionatelo su una teglia rivestita con carta forno, con l'accortezza di mettere la chiusura a contatto con la teglia, spennellate con poco latte e spolverate con poco zucchero di canna, praticate infine qualche piccolo taglietto (circa 3) con un coltellino ben affilato.

8) **Cuocete** per circa 20 minuti a 200°C in forno preriscaldato statico, fino a doratura, sfornate e lasciate raffreddare a temperatura ambiente. Spolverizzate a piacere con zucchero a velo.

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

- pasta fillo **5 fogli grandi** (devono essere grandi come una leccarda da forno)
- mele renette **5**
- zucchero semolato **20 g**
- zucchero di canna **20 g** + q.b.
- burro fuso **70 g** (circa)
- scorza di limone bio grattugiata **½**
- succo di limone **2 cucchiai**
- pangrattato o biscotti finemente sbriciolati **4 cucchiai** (circa)
- amido di mais **½ cucchiaino**
- uvetta **40 g**
- pinoli (o noci) **30 g**
- cannella abbondante
- zucchero a velo q.b.
- latte intero q.b.
- marsala q.b. (o tutta acqua)
- acqua q.b.

la variante:
con pasta strudel fatta in casa

farina 00 **150 g** - farina Manitoba **100 g** - acqua tiepida **80-125 g** - olio E.V.O **2 cucchiai** - aceto di mele **1 cucchiaio** - zucchero **2 cucchiaini** - sale

Miscelate le due farine con 85 g di acqua tiepida, l'aceto, lo zucchero e un pizzico di sale finchè il composto non avrà preso forza, aggiungete l'olio ed eventualmente altra acqua un cucchiaio alla volta, ci vorranno 10-15 minuti, continuate a lavorare l'impasto su un piano di lavoro pochissimo infarinato finchè risulterà omogeneo ed elastico (ci vorranno altri 10 minuti). Formate una palla, ungetela con pochissimo olio e lasciatela riposare 30 minuti sotto una ciotola o una pentola bollente (sciacquate una ciotola sotto l'acqua bollente, asciugatela e coprite la palla). Posizionate un canovaccio pulito su un piano di lavoro e infarinatelo. Riprendete la palla, asciugatela bene se fosse fuoriuscito un po' di olio, e noterete che è molto più morbida. Iniziate, con pazienza, a stenderla prima senza il canovaccio e poi sopra il canovaccio, prima con mattarello unto poi con i dorsi delle mani ben unti, dovrete pian piano ottenere una sorta di rettangolo tendente al trasparente di almeno 50x40 cm, rifilate leggermente i bordi per dare una forma di rettangolo precisa.

PASTICCERIA

DOLCI CON IL GRANO SARACENO

CRÊPES IN BOTTIGLIA
con farina di grano saraceno

FACILE | 20 MIN | 10 MIN | 10 MIN

ingredienti per 2 persone
farina di grano saraceno **40 g**
farina 00 **60 g**
latte fresco **50 ml**
acqua **100 ml**
uovo **1**
olio di semi di girasole **2 cucchiai**
zucchero **1 cucchiaio abbondante**
burro o olio di semi q.b.

Prendete una bottiglia vuota (e pulita), con l'aiuto di un imbuto versate il latte, l'acqua, lo zucchero e le farine (miscelate e setacciate insieme), per ultimo l'uovo.

Chiudete la bottiglia e agitate bene prima la base, *shakerate* quindi molto bene fino a ottenere una pastella liscia e senza grumi.

Scaldate e imburrate leggermente una padella antiaderente del diametro di circa 22 cm.

Versate il composto direttamente dalla bottiglia (il corrispondente di un mestolino), e iniziate a cuocere le crêpes versando un mestolo alla volta.

Cuocetele un minuto per lato, girandole con una spatola grande. Impilatele su un piatto e servitele con i vostri topping preferiti: creme spalmabili, miele, sciroppo d'acero, yogurt e frutta fresca o confettura…

Tenete sempre la padella alla stessa temperatura (allontanandola dal fuoco se si scaldasse troppo), pulita e leggermente unta, attraverso un foglio di carta da cucina con burro fuso o olio

CLAFOUTIS
con fichi e grano saraceno

FACILE | 40 MIN +5 MIN DI RIPOSO | 10 MIN | 30 MIN

ingredienti per 6 persone

fichi maturi ma sodi **250 g** (peso mondati)
uova **2**
farina 00 **40 g**
farina di grano saraceno **30 g**
latte intero **120 ml**
zucchero di canna **60 g**
burro **1 cucchiaio** + q.b.
estratto di vaniglia **1 cucchiaino**
zucchero a velo q.b.
lamelle di mandorle q.b.

Imburrate una cocotte (o teglia per il forno che vada bene anche come piatto da portata) distribuitevi 10 g di zucchero di canna.

Mondate i fichi, sbucciateli, divideteli a metà, posizionateli su un piatto, cospergeteli con metà dello zucchero di canna e lasciateli riposare in frigorifero circa 10 minuti.

Se i fichi sono ben maturi e bio, si possono utilizzare anche con la buccia

Mescolate con una frusta le uova, lo zucchero rimasto, il sale, il latte, le farine preferibilmente setacciate, l'estratto di vaniglia e il cucchiaio di burro fuso intiepidito.

Riprendete i fichi e posizionateli sulla base della cocotte, rivolti verso l'alto. Versate il composto ottenuto sopra i fichi arrivando massimo a 2/3 della cocotte e infornate a 170-180°C ventilato per circa 20 minuti, distribuitevi sopra poco altro zucchero di canna e le mandorle a lamelle, terminate la cottura fino a che la superficie risulterà dorata. Servite tiepido, con zucchero a velo a piacere.

ALTRE RICETTE CON I FICHI DA PAG. 37!

BISCOTTI
al miele e grano saraceno

FACILE | 40 MIN | 20 MIN | 20 MIN

ingredienti per 2 teglie di biscotti

farina di grano saraceno **200 g**
farina 00 **100 g** + q.b.
burro fuso freddo **150 g**
miele di acacia **80 g**
zucchero di canna **50 g**
tuorli **2**
lievito per dolci **1 cucchiaino**
scorza d'arancia grattugiata **1 cucchiaio**
sale **1 pizzico**

Versate tutti gli ingredienti in un mixer e frullate bene finchè si formerà un primo impasto compatto. Trasferite il composto ottenuto su un piano di lavoro leggermente infarinato e terminate di compattarlo velocemente, formate un panetto.

Stendete l'impasto (non necessita di riposo in quanto contiene una piccola quantità di lievito) con il mattarello a uno spessore di circa 6 mm e ritagliate i biscotti della forma preferita con un taglia biscotti.

Posizionate i biscotti su una teglia rivestita di carta forno e cuoceteli in forno preriscaldato, statico, a 180°C per circa 20 minuti, fino a leggera doratura.

Fate intiepidire i biscotti e spostateli su una griglia, fino a completo raffreddamento.

Serviteli per colazione o per accompagnamento a un tè pomeridiano.

la variante: golosa

Aggiungete nell'impasto 3-4 cucchiai di gocce di cioccolato, a piacere.

WÜRSTEL
SPECIALITÀ RECLA

I Sapori dell'Alto Adige

Autentico legame con il territorio, attenta selezione della carne, lavorazione secondo tradizione.

In Val Venosta, tra le montagne dell'Alto Adige, si trova l'azienda Recla, fiera di portare avanti l'esperienza e le ricette di famiglia.

I Würstel Specialità si distinguono per l'eccezionale qualità e per il gusto inconfondibile. Viene utilizzata esclusivamente carne di coscia di puro suino, arricchita con spezie, senza polifosfati e glutammati aggiunti, senza glutine e lattosio.

Veloci da preparare, buoni in padella o bolliti, i Würstel Specialità Recla sono amati da tutti, grandi e piccini.

COME PREPARARLI

Preparare i Würstel Recla è semplice e veloce: possono essere rosolati per 5 minuti alla griglia, scottati per 5 minuti in acqua bollente o cucinati al microonde ad intensità.

Fanno gola a tutta la famiglia, in ogni occasione.

Il SERVELADE

Il delicato, ideale come sfizioso ingrediente di un'insalata o di una pasta fredda.

Il WIENER

È estremamente versatile, gli conferisce un ruolo di spicco in diversi piatti.

Il MERANER

Ha un gusto rustico e deciso: un po' di pane, una salsa a piacere e il gusto è in tavola!

SCOPRI
TUTTA LA GAMMA DEI WÜRSTEL

Recla

www.recla.it/wuerstel-specialità

Hai mai con le patate

Tubero dalle caratteristiche uniche, sia dal punto di vista nutrizionale che culinario, con un sapore naturalmente dolce e leggermente terroso che lo differenzia dalle patate comuni, la patata dolce in Italia è facilmente reperibile (disponibile in diverse varietà e colori: arancione, viola e giallo) e vale la pena provarne la versatilità in cucina, perché può essere utilizzata sia in piatti dolci che salati. Dal punto di vista nutrizionale, le patate dolci sono una buona fonte di vitamine, potassio, fibre e antiossidanti, e sono considerate parte di una dieta sana, grazie al loro moderato indice glicemico rispetto ad altri alimenti ad alto contenuto di carboidrati. Al pari delle patate comuni, si apprezzano cotte al forno, bollite, arrostite, in purea, o come ingrediente per zuppe, stufati, gnocchi o torte salate. Grazie al loro sapore dolce naturale, le patate dolci sono perfette anche per preparare torte, crostate, muffin, pancake, budini e molto altro ancora. Molto attraenti anche dal punto di vista estetico nella preparazione dei piatti, le patate dolci sono un ingrediente da sperimentare, partendo magari da queste 4 ricette!

Hummus di patate dolci

FACILE | 40 MIN | 10 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone
patate dolci **2** - ceci precotti **400 g** - tahini (pasta di semi di sesamo) **3 cucchiai** - succo di **1** limone - aglio **1 spicchio** (opzionale) - olio E.V.O. **2 cucchiai** - cumino in polvere **1 cucchiaino** - sale - pepe - paprica dolce o peperoncino in polvere per guarnire (opzionale)

Preriscaldate il forno a 200°C. Sbucciate le patate dolci, tagliatele a cubetti e disponete i cubetti su una teglia da forno leggermente unta. Cuocete nel forno per circa 25-30 minuti.
Unite nel mixer i ceci scolati e sciacquati, le patate dolci cotte, il tahini, il succo di limone, lo spicchio d'aglio (se lo volete), l'olio, il cumino in polvere, il sale e il pepe. Frullate tutti gli ingredienti. Aggiustate di sale, pepe, succo di limone, poi guarnite l'hummus, a piacere, con un filo d'olio, una spolverata di paprica dolce o peperoncino prima di servirlo come contorno per verdure fresche.

Torta di patate dolci

FACILE | 75 MIN + 2 ORE RAFFREDDAMENTO | 30 MIN | 45 MIN

ingredienti per uno stampo da 24 cm
per la base della torta: patate dolci **500 g** - biscotti secchi **200 g** - burro fuso **100 g** - zucchero di canna **2 cucchiai** - cannella in polvere **1 cucchiaino** - zenzero in polvere (facoltativo) **½ cucchiaino** **per la farcitura:** ricotta **500 g** - zucchero semolato **150 g** - uova **3** - estratto di vaniglia **1 cucchiaino** - scorza grattugiata di **1** limone - cannella in polvere **½ cucchiaino** - noce moscata **¼ cucchiaino** - sale

Preriscaldate il forno a 180°C e imburrate lo stampo (a cerniera). Lessate le patate sbucciate e tagliate a cubetti in acqua salata. Nel frattempo, tritate finemente i biscotti e uniteli al burro fuso, lo zucchero di canna, la cannella e lo zenzero in polvere. Mescolate e versate il composto nella teglia. Lasciate a solidificare in frigorifero per 15-20 minuti.
Mescolate la ricotta, lo zucchero, le uova, l'estratto di vaniglia, la scorza di limone, la cannella, la noce moscata e il pizzico di sale, fino a ottenere un composto omogeneo. Unite anche le patate dolci cotte, e versate la farcitura sulla base di biscotti. Livellate la superficie e cuocete la torta per circa 45-50 minuti.
Sfornate la torta, lasciatela raffreddare, poi trasferitela in frigorifero per almeno 2-3 ore. Servite con zucchero a velo o ciuffi di panna montata.

provato
dolci?

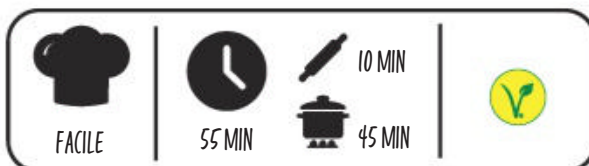
Burrito con patate dolci e cavolo nero croccante

FACILE | 40 MIN | 10 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone
tortillas per burrito **4** - patate dolci **2** - cavolo nero **200 g** - paprica dolce **1 cucchiaino** - cumino in polvere **1 cucchiaino** - peperoncino in polvere (facoltativo) ½ **cucchiaino** - sale - olio E.V.O.

Preriscaldate il forno a 200°C. Sbucciate le patate dolci e tagliatele a cubetti. Mettetele in una teglia da forno e conditele con un filo di olio, la paprica dolce, il cumino in polvere, il peperoncino in polvere e il sale. Mescolate e cuocete nel forno per circa 25-30 minuti.
Nel frattempo, dopo aver rimosso il gambo centrale duro, tagliate le foglie del cavolo nero a striscioline sottili e saltatele in padella con un filo d'olio per alcuni minuti.
Riscaldate le tortillas e farcitele con le patate dolci, il cavolo nero e una salsa a piacere.

Patata dolce ripiena

FACILE | 55 MIN | 10 MIN | 45 MIN

ingredienti per 4 persone
patate dolci **4** - yogurt greco **200 g** - succo di **1** lime - scorza grattugiata di **1** lime - coriandolo fresco tritato q.b. - sale - pepe - olio E.V.O.

Preriscaldate il forno a 200°C. Lavate le patate dolci, foratele con una forchetta e posizionatele su una teglia da forno leggermente unta. Cuocete in forno per circa 45 minuti.
Nel frattempo, preparate la salsa: mescolate lo yogurt, il succo e la scorza di lime, il coriandolo tritato, il sale e il pepe. Assaggiate e aggiustate i condimenti secondo il vostro gusto.
Lasciate intiepidire leggermente le patate una volta cotte, poi tagliatele a metà nel senso della lunghezza, scavatene delicatamente l'interno.
Riempite le patate con la salsa allo yogurt e lime, decorando con un po' di coriandolo fresco tritato e scorza di lime grattugiata.

Cofinanziato dall'Unione europea

COTTO4EUROPE

Progetto Europa

A PARTIRE DA QUESTO NUMERO, UN ANNO D'IMPEGNO DI COTTO E MANGIATO A FAVORE DELLA SOSTENIBILITÀ E DELLE POLITICHE AGRO-ALIMENTARI EUROPEE

Estati torride, alluvioni devastanti e l'innalzamento delle temperature globali stanno minando la produzione agricola, decimando i raccolti – come successo a maggio in Emilia Romagna – e ripercuotendosi inevitabilmente anche sulla spesa degli italiani, ma combattere i cambiamenti climatici è possibile, dai campi fino alla tavola.

«L'estremizzazione dei fenomeni atmosferici è uno degli aspetti più vistosi del cambiamento climatico che ha come conseguenza immediata un graduale aumento delle temperature: dagli anni '60-'70 del secolo scorso hanno guadagnato mediamente 1.4°C – spiega il meteorologo Simone Abelli –. Il riscaldamento globale porta a configurazioni della circolazione atmosferica più persistenti in determinate zone, ne conseguono frequenti e sempre più lunghi periodi siccitosi che possono essere intervallati da fasi piovose che scaricano in poco tempo quantità ingenti di acqua, a causa anche dell'aumento della temperatura dei mari che contribuisce a incrementare l'energia in gioco». Per garantire una produzione agricola efficiente alla luce dei cambiamenti climatici gli addetti ai lavori si stanno adattando grazie anche al supporto della **nuova politica agricola comune (PAC), una stretta intesa tra agricoltura e società, tra l'Europa e gli agricoltori.**

«Entrata in vigore il 1° gennaio 2023, la PAC sostiene gli agricoltori verso la transizione ecologica con risorse che indirizzano gli agricoltori verso la mitigazione del cambiamento climatico (ad esempio il sequestro di CO2) e la biodiversità – spiega Angelo Frascarelli, docente di Politica Agroalimentare, Università di Perugia – Ecosistemi preziosi e con essi preziosi servizi ecosistemici sono stati danneggiati o sono addirittura scomparsi. La PAC obbliga gli agricoltori a destinare il 4% dei seminati per la biodiversità. Per esempio negli ultimi vent'anni le popolazioni di uccelli in habitat agricolo sono diminuite del 20-25%, le farfalle comuni del 70% e impollinatori come le api sono fortemente minacciati. La PAC prevede un sostegno (ecoschema 4) a favore degli agricoltori che destinano colture mellifere e nettarifere, fino a 500 euro/ha. Circa il 40% dei terreni agricoli è esposto all'inquinamento da nitrati, con rischi per le risorse idriche. **La PAC favorisce l'agricoltura integrata e biologica per andare, con contributi ad ettaro, nella direzione di un minore uso di fertilizzanti e agrofarmaci.** Inoltre, il settore agricolo è responsabile del 9% delle emissioni di gas a effetto serra dell'Ue. La PAC prevede molti sostegni per la mitigazione del cambiamento climatico (ecoschemi, misure ambientali dello sviluppo rurale)».

NUOVE COLTURE POSSIBILI

Alla luce dei cambiamenti climatici a cambiare sono anche le tipologie di coltivazione: «L'aumento delle temperature medie che si sta verificando in modo particolare nell'area del Mediterraneo sposta le scelte degli agricoltori verso specie più resistenti alla siccità, ad esempio tra le colture primaverili-estive abbiamo più girasole e meno mais, i nuovi impianti dei vigneti prevedono una minor densità delle piante messe a dimora. In oliveti, frutteti e vigneti inerbiti si torna a lavorare il terreno, seppur solo in superficie, agli inizi di luglio. I cerealicoltori, se supportati dal mercato, introducono varietà antiche di grano e, i più avanzati, seminano popolazioni evolutive ottenute da miscugli di semi di varietà diverse – spiega il Professor Gaio Cesare Pacini, PhD Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agrarie, Alimentari, Ambientali e Forestali (DAGRI) – Università di Firenze – Presidente e co-fondatore dell'Associazione Italiana di Agroecologia (AIDA) – In agricoltura non esiste una soluzione unica: noi consigliamo sempre un approccio di sistema che include interventi combinati. Nel caso della siccità, sarebbe utile attuare una transizione agroecologica verso i sistemi agro-forestali, sistemi dove le colture arboree, come ad esempio vite e olivo, convivono con colture erbacee, ad esempio il grano, nello stesso

Il delta del Po visto dai nostri amici di **Viagginbici.it**

campo, come avveniva anche in passato nella coltura promiscua. L'elemento arboreo genera un microclima dove le temperature massime e minime sono mitigate e dunque abbiamo meno evapotraspirazione in estate ma anche meno gelate in inverno. Poi esistono soluzioni più scontate come sistemi di irrigazione a goccia, laddove l'acqua sia disponibile. Se combiniamo queste soluzioni con altre quali l'introduzione di prati nella rotazione, colture di copertura e pacciamature vive, e lavorazioni minime, allora possiamo davvero attuare una strategia integrata».

ACQUA, RISORSA VITALE

Ed è proprio la gestione dell'acqua e delle risorse naturali del suolo un altro aspetto fondamentale affrontato dalla PAC. «Il 45% dei terreni europei presenta problemi di qualità del suolo, evidenziati dai bassi livelli di materia organica, e quasi un quarto di essi è afflitto da un grado di erosione moderato o elevato – spiega Angelo Frascarelli, docente di Politica Agroalimentare, Università di Perugia –. La PAC contiene incentivi per l'aumento della sostanza organica nei suoli, tramite sostegni ad ettaro denominati "Tipologia A – Impegni ambientali e climatici". Prevede inoltre sostegni per l'agricoltura conservativa, per l'apporto di sostanza organica nei suoli, per l'agricoltura biologica ed integrata. Analogamente, nella politica di sviluppo rurale ci sono incentivi per gli agricoltori per l'accumulo di acqua, ad esempio tramite laghetti collinari, e sono previsti "impegni specifici per l'uso sostenibile dell'acqua", tramite contributi ad ettaro».

«Grazie ai fondi comunitari negli scorsi anni abbiamo realizzato un impianto di irrigazione a pivot: con la stessa quantità di acqua adesso riusciamo ad irrigare una superficie più ampia di coltivazione, ottimizzando così i raccolti – spiega Giorgio Uccellatori, titolare di un'azienda agricola –. Per quanto riguarda il riso abbiamo modernizzato il sistema di irrigazione delle risaie, riducendo le perdite di acqua: se prima coltivavamo il riso in 18-20 cm di acqua adesso ce ne bastano 10-12 cm».

COTTO PER LA SOSTENIBILITÀ

Per sensibilizzare l'opinione pubblica e incoraggiare una migliore gestione dei corsi d'acqua in tutto il mondo, nel 2005 è stata istituita la giornata mondiale dei fiumi che quest'anno cade domenica 24 settembre. Per l'occasione venerdì 22 settembre Tessa Gelisio, all'interno della rubrica quotidiana di Cotto e mangiato nell'edizione delle 12.25 di Studio Aperto, su Italia1, preparerà una ricetta speciale: la "Trota con cavolo nero e pomodorini".

La trota è infatti considerata un pesce sentinella della salute dei fiumi, – la sua presenza può essere indicativa della purezza dell'acqua perché per vivere ha necessità di acque ricche di ossigeno e della fauna di cui si nutre come gamberi e piccoli pesci che per sopravvivere necessitano di un ambiente di elevata qualità – spiega Andrea Fabris, Direttore API (Associazione Piscicoltori Italiani) –. Un alimento sano e sicuro anche quando allevato in quanto controllato e tracciato dall'uovo alla tavola da tecnici e veterinari aziendali e dal Servizio veterinario pub-

blico: gli allevamenti di trote, come tutte le aziende d'acquacoltura, perseguono obiettivi di sostenibilità ambientale, sociale ed economica, molti sono in tal senso certificati nell'ambito del Sistema di Qualità Nazionale zootecnica (SQN) voluto fortemente dal Ministero (MASAF)».

Il cavolo nero invece è un esempio di ortaggio che permette di “consumare meno acqua” perché «si sviluppa in periodi dove è difficile che manchino piogge utili. Viene seminato da aprile fino a settembre e, per evitare alla pianta il caldo del periodo estivo, conviene seminarlo in semenzaio nei mesi di giugno o luglio, trapiantandolo a settembre quindi con piccoli accorgimenti può essere coltivato anche in condizioni siccitose» conclude il Professor Gaio Cesare Pacini. Inizia così l’impegno di Cotto e mangiato, in partnership con la Direzione Generale per l'Agricoltura e lo Sviluppo Rurale della Commissione europea, nel raccontare come gli agricoltori si stanno muovendo per un futuro più sostenibile e come tutti possiamo farlo anche in cucina attraverso piccole e grandi scelte consapevoli.

Alessia Peraldo Eusebias

Trota

con cavolo nero e pomodorini

FACILE | 35 MIN | 15 MIN / 20 MIN

ingredienti

trota al naturale **1**
cavolo nero (foglie e gambo) **300 g**
pomodorini piccoli **2 manciate**
(in alternativa, fuori stagione, usate pomodori secchi **40 g**)
aglio

Lavate il cavolo nero, senza eliminare la parte dura centrale del gambo. Lessate il cavolo nero in acqua bollente, oppure, se possedete una pentola a pressione, riducete i tempi (basteranno 10 minuti). Una volto cotto, tritate il cavolo nero.

Fate rosolare l'aglio in un filo d'olio e aggiungete prima il cavolo e poi i pomodorini tagliati, aggiustate di sale e completate la cottura.

Sfilettate la trota e cuocetela in padella con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio. Sfumate con un goccio di vino bianco, lasciate evaporare e completate la cottura. Servite la trota con le verdure.

SLURP!

IN CUCINA CON I BAMBINI

CON L'IMMINENTE RITORNO A SCUOLA, LA GIUSTA NUTRIZIONE DIVENTA PRIORITARIA PER GARANTIRE L'ENERGIA NECESSARIA DEI RAGAZZI, E CON QUESTE RICETTE SI FA ANCHE GOLOSA! PROVATE IL NOSTRO MENU GIORNALIERO, DA PREPARARE, COME SEMPRE, A QUATTRO MANI!

COLAZIONE

ENERGY BALL

FACILE - 32 MIN + 30 MIN DI RIPOSO - 20 MIN - 12 MIN

ingredienti per 15 energy ball
quinoa **60 g** - datteri **120 g** - mandorle **50 g** - cacao **1 cucchiaio** - sale - cocco in scaglie (opzionale)

Cuocete la quinoa, nel frattempo tritate nel mixer le mandorle, aggiungete i datteri, il cacao e un pizzico di sale e frullate fino a ottenere un composto appiccicoso. Aggiungete la quinoa e frullate nuovamente.
Formate con le mani delle praline, disponetele su una teglia e lasciate 30 minuti in freezer, dopodiché saranno pronte da gustare, altrimenti vanno conservate in frigorifero. Potete ricoprire le energy ball con cocco in scaglie se vi piace.

PRANZO

SPAGHETTI (INTEGRALI) DI LILLI E IL VAGABONDO

FACILE - 30 MIN - 15 MIN - 15 MIN

ingredienti per 4 persone
per la pasta: spaghetti integrali **240 g** - cipolla **1** - passata di pomodoro **300 ml** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe **per le polpette:** macinato di manzo **200 g** - mollica di pane **30 g** - latte **50 ml** - prezzemolo tritato - uovo **1** - Parmigiano Reggiano grattugiato **30 g** - sale

Mettete a bagno la mollica di pane con il latte, poi strizzatela bene. Amalgamate il macinato di manzo con la mollica di pane strizzata, il prezzemolo tritato finemente, il formaggio grattugiato, l'uovo e aggiustate di sale. Lavorate l'impasto con le mani e realizzate le polpettine, tenetele da parte.
Fate rosolare la cipolla con un filo d'olio, aggiungete la passata di pomodoro, unite le polpettine e fate cuocere per 15 minuti.
Cuocete nel frattempo la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e conditela con il sugo di pomodoro e polpette.

MERENDA

BISCOTTI SOFFICI ALLA BANANA

FACILE | 25 MIN | 10 MIN | 15 MIN

ingredienti per 1 teglia di biscotti
farina 00 **250 g** - banane mature **2** - zucchero di canna **50 g** - uovo **1** - scorza d'arancia non trattata **1** - lievito per dolci **2 cucchiaini** - yogurt greco bianco **80 g** - latte parzialmente scremato **1 cucchiaio**

Sbucciate le banane e schiacciatele con una forchetta. Mescolate in una ciotola, con una frusta, l'uovo con lo zucchero, aggiungete la purea di banana e la scorza di arancia grattugiata. Unite al composto la farina setacciata con il lievito, lo yogurt e il latte.
Prelevate tanti mucchietti di composto aiutandovi con 2 cucchiai o un porzionagelato e distribuiteli, distanziati, su una teglia rivestita con carta forno.
Cuocete i biscotti alla banana per circa 15 minuti in forno preriscaldato statico a 170°C, fino a doratura.

CENA

BASTONCINI DI PESCE FATTI IN CASA

FACILE | 30 MIN | 10 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone
polpa di merluzzo surgelata **400 g** - farina **50 g** - uova **2** - pangrattato q.b. olio di semi q.b. - sale

Cuocete a vapore il merluzzo ancora surgelato. Lasciate intiepidire e poi frullate il pesce in un mixer con la farina e un pizzico di sale. A parte sbattete le uova in una ciotola e salatele leggermente.
Formate dei rettangoli di polpa di pesce con le mani inumidite, lunghi circa 10 cm e larghi 2-3 cm, passate ogni bastoncino nelle uova sbattute, poi nel pangrattato, ripetete questa operazione e procedete a creare gli altri bastoncini.
Friggete i bastoncini in olio di semi caldo, scolateli su carta assorbente e serviteli caldi e croccanti accompagnandoli, a piacere, con una porzione di piselli.

Cotto e mangiato TV

Presto in onda

con nuovi ospiti, temi, ricette e amore per la tavola

La frittata con il sorriso e tante altre ricette di **Tessa** e i suoi ospiti vi aspettano a partire dal 18 settembre su Italia1 all'interno dell'edizione delle 12.25 del telegiornale Studio Aperto.

Ricette, consigli e tante idee sempre nuove per divertirsi in cucina. Da lunedì 18 settembre torna Cotto e mangiato, la rubrica quotidiana di Tessa Gelisio in onda ogni giorno dal lunedì al venerdì su Italia1, all'interno dell'edizione delle 12.25 del telegiornale Studio Aperto.
Si inizia con la **Frittata con il sorriso**, un piatto semplice che ricorda l'estate appena trascorsa, da preparare in famiglia, seguendo attentamente ogni passaggio, ma anche una specialità da riproporre tutto l'anno, modificandola a proprio piacimento con gli ingredienti di stagione.

In questa nuova edizione non mancheranno gli chef stellati, i vecchi amici di Cotto e mangiato, ma anche nuovi ospiti che entreranno per la prima volta nella cucina di Italia1. Ricette per tutti e sempre più *green* come quella che la conduttrice dedicherà alla Giornata Mondiale dei Fiumi.
La sostenibilità sarà un tema centrale anche delle puntate di Cotto e mangiato Il Menu che ripartirà in autunno con lo chef Andrea Mainardi al fianco di Tessa Gelisio. Con i giovani chef , ma anche i più noti talenti della cucina per tante puntate sempre diverse all'insegna di gusto, territorio e amore per la buona tavola.

IN PRIMO PIANO

GREEN APPLE, IL LIQUORE
alla mela verde moderno e seducente

L'azienda altoatesina Pircher presenta Green Apple, il liquore alla mela verde, un'acquavite realizzata con puro succo di mele di altissima qualità, senza additivi artificiali e dalla gradazione alcolica minore, dal gusto fruttato, delicato. Estremamente versatile, è ottimo da gustare a temperatura ambiente, freddo, o come base per realizzare tantissimi cocktail.

www.pircher.it

NOVITÀ 2023 DA NUII
Cioccolato al latte e Nocciole tostate Italiane

Nella variegata proposta di stecchi gelato premium che coniugano sapori e ingredienti autentici scovati in ogni angolo del mondo, la novità 2023 di NUII è il gelato Cioccolato al latte e Nocciole tostate italiane, ed è la grande protagonista dello spot televisivo girato nella suggestiva cornice della provincia di Matera, in Basilicata.

nuiiicecream.com

CON FROLLINI BALOCCO

il gusto di una colazione classica

Con la ripartenza di scuola e lavoro, non c'è modo migliore per iniziare le giornate che con le Ciambelle Balocco, i frollini preparati solo con panna fresca italiana, chiamata anche crema di latte, e con le Mondine Balocco, che nascono da una ricetta tradizionale dal sapore rustico e delicato, con latte e farina di riso. Preparati senza conservanti, coloranti, né grassi idrogenati, i frollini Balocco non contengono ingredienti modificati geneticamente.

balocco.it

CON GERMINAL BIO

settembre è il mese del benessere

I buoni propositi di settembre passano sempre anche dalla buona educazione alimentare, scegliendo cibi sani, nutrienti, meglio ancora se ricchi di fibre e biologici, come quelli di Germinal Bio che amplia la sua offerta con i nuovi Frollini Cacao Avena e Frollini Integrali con miele, i Muffin integrali con frutta equosolidale, i Muffin senza glutine con gocce di cioccolato, le Gallette Riso nero e mais e Gallette mais integrale.

germinalbio.it

L'ORO PROTAGONISTA A TAVOLA

con la nuova collezione di Villeroy & Boch

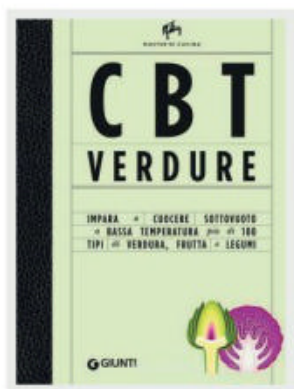
Parola d'ordine: oro. Il ritorno della Golden Age a tavola segnerà la prossima stagione secondo Villeroy & Boch che ha presentato la nuova collezione Signature Château Septfontaines. Sposando aspetti di design a materiali di pregio, la collezione comprende pregiate stoviglie decorate da un raffinato bordo in oro da 20 carati, appositamente protetto e lavabile in lavastoviglie e che rende ogni tavola elegante e preziosa.

villeroy-boch.com

Libri SCELTI PER VOI

CRUDI E MARINATI DI CARNE, PESCE, VERDURA E FRUTTA.

Impara a preparare ogni tipo di marinatura, anche rapida, a base calda, a base fredda ed enzimatica per qualsiasi ingrediente. Le tecniche contemporanee indispensabili per chi desidera aumentare il proprio livello di competenza in cucina spiegate in dettaglio e alla portata di tutti. Le giuste scelte, gli strumenti, gli ingredienti e le ricette per preparare piatti perfetti e moderni con il linguaggio chiaro e comprensibile e il metodo infallibile del team di Allan Bay.

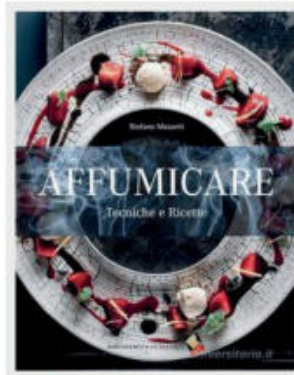
di Alberto Citterio, Shamira Gatta
A cura di Allan Bay
Giunti Editore
96 pagine - € 9.90

CBT VERDURE.
CUOCERE SOTTOVUOTO A BASSA TEMPERATURA

Impara a cuocere sottovuoto a bassa temperatura più di 100 tipi di verdura, frutta e legumi. Master di cucina ovvero piccoli grandi libri con tutto ciò che è necessario a chi vuole approcciare la cucina come un grande chef. Una collana di volumi in formato tascabile dotati di un ricco apparato fotografico, facili da leggere e da usare, essenziali ma completi. Un vero e proprio master concentrato per scoprire gli elementi di base che portano dal fare cucina al fare una grande cucina.

A cura di Allan Bay
Giunti Editore
96 pagine - € 9.90

LE BASI DELLA CUCINA AL VAPORE. 97 RICETTE ILLUSTRATE PASSO A PASSO

"Avete tra le mani 97 ricette al vapore facilissime: dalla cucina asiatica ai classici reinventati. Che siate principianti o esperti appassionati, troverete sicuramente la ricetta che fa per voi. Grazie a numerose immagini che vi guideranno in ogni passaggio importante della preparazione, realizzerete senza fatica tutte le ricette." Dalla prefazione.

di Orathay Souksisavanh
Guido Tommasi Editore-Datanova
234 pagine - € 25

AFFUMICARE. TECNICHE E RICETTE

Stefano Masanti mostra che c'è più di un modo di affumicare (a freddo, semi-caldo, a caldo) ed esamina una gamma di strumenti per farlo. Dai metodi basilari a quelli semi-professionali, lo chef ha scovato qualcosa per ogni livello di expertise e di budget. Offre consigli sui legni e i cibi più adatti all'affumicatura e sul delicato rapporto tra tempi e temperature. Attraverso ricette che spaziano dall'antipasto al dessert, lo chef dimostra come la sostanza più eterea e sfuggente può presentare al palato sensazioni organolettiche stratificate e complesse ma, in qualche modo, profondamente familiari.

di Stefano Masanti
Bibliotheca Culinaria Editore
160 pagine - € 38

IL BELLO E IL BUONO. LA CUCINA TRA ARTE, AMORE E TECNICA

La cucina è arte. O almeno lo diventa quando esprime creatività e innovazione. E se la cucina è arte, qual è il suo bello, la sua perfezione estetica? Il buono, affermano Hervé This, il fisico-chimico caposcuola della gastronomia molecolare, e il celebre chef Pierre Gagnaire. Questo volume nasce dal felice incontro fra due grandi personalità del mondo gastronomico e scientifico. Esplorando la tecnica, la scienza, la storia e la tradizione della grande cucina, i due autori accompagnano il lettore in un percorso stimolante attraverso la storia del pensiero e della gastronomia.

di Hervé This, Pierre Gagnaire
Gambero Rosso GRH Editore
319 pagine - € 21